

เอก มรรคา

พิสิฏฐ์ กัสฐาพงษ์

หนทางธรรม

เอกมรรคา

พิสิฏฐ์ กัสฐาพงษ์

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้น เนื่องจากเมื่อปลายเดือนมีนาคม 2563 รัฐบาลได้ประกาศภาวะฉุกเฉิน ขอความร่วมมือประชาชนอย่าออกนอกบ้านถ้าไม่มีความจำเป็น เหตุเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ทำให้ประชาชนอย่างเราที่อยู่ในเกณฑ์สูงวัยต้องอยู่บ้าน เลยถือโอกาสเก็บกวาดบ้าน เมื่อว่างก็อ่านหนังสือธรรมะ เปิดฟังการบรรยายธรรมของพระอาจารย์ที่เคารพนับถือ ประกอบกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มไลน์ ซึ่งก็คงออกไปไหนไม่ได้เหมือนกัน ส่งไลน์ข้อธรรมต่าง ๆ รวมทั้งมีการสนทนาสอบถามธรรมะกันไปมา เริ่มถามตอบกันมาตั้งแต่วันที่ 2 เมษายน 2563 จนกระทั่งมีการเขียนพิมพ์ส่งหลักธรรมกันแบบจริงจังในไลน์กลุ่มเกือบทุกวัน หลายคนอ่านไม่ทัน ทำให้เกิดความคิดว่าจะรวบรวมจัดพิมพ์เป็นเล่มเก็บไว้อ่านยามสะดวก

ในการจัดพิมพ์รวมเล่ม มีข้อกังวลพอสมควรเกี่ยวกับเนื้อหาธรรมะที่พิมพ์ส่งกันว่าจะถูกต้องตามคำสอนหรือไม่ ปรากฏว่ามีพระอาจารย์ที่เคารพนับถือให้ข้อคิดว่า การสนทนาธรรม เป็นมงคลชีวิต เมื่อเรามีเจตนาที่ดีและเป็นปุถุชนที่สนใจใฝ่ศึกษาหาความรู้ในทางธรรม มีโอกาสนำมาสนทนาแลกเปลี่ยนกัน ย่อมยังประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้า และปฏิบัติ ให้ก้าวหน้าต่อ ๆ ไป จึงเป็นเรื่องที่ดีไม่มีเสีย ทำให้ข้อกังวลนั้นลดลง การรวบรวมข้อธรรมที่ส่งกันในยุคโควิด-19 จึงสำเร็จขึ้นมาได้

โดยที่ธรรมะที่ส่งกันในไลน์กลุ่ม มีลักษณะเนื้อหาแบ่งเป็นสองช่วงไว้ชัดเจน คือ ช่วงแรก เป็นการสนทนาหลักธรรมมุ่งที่ อริยสัจสี่ ช่วงที่สองเป็นการอธิบายศัพท์ธรรมะ ซึ่งใช้หัวข้อ ถ้อยธรรม วันละคำ พิมพ์ครบ 50 ถ้อยธรรม จึงได้รวบรวมจัดทำเป็น 2 เล่ม

เล่มแรก ชื่อว่า **เอกมรรคา**

เล่มสอง ชื่อว่า **ปญฺญาส ถ้อยธรรม**

เล่มแรกได้รับความอนุเคราะห์ตั้งชื่อโดย ดร.จารุวรรณ ภักดีดำรงฤทธิ์ ส่วนเล่มสองได้รับความอนุเคราะห์ตั้งชื่อโดย คุณสุปาณี รัชไชยบุญ สำหรับเนื้อหาก่อนรวมเล่ม ได้รับความเมตตาจาก พระอาจารย์ ดร. พระมหาบวรวิทย์ รตนโชโต (อายุมั่น) ช่วยตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ จึงขอกราบนมัสการพระอาจารย์ด้วยความเคารพ ขอขอบคุณ คุณพิชาภัสฐ์ ภัสฐาพงษ์ ภรรยาที่คอยสนับสนุน ขออนุโมทนากับพี่ ๆ เพื่อน ๆ และกัลยาณมิตรทุกท่านที่สนใจสอบถามสนับสนุนทุนทรัพย์และเป็นกำลังที่ช่วยในการรวบรวมจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ โดยจะนำทุนทรัพย์ที่ร่วมสนับสนุนไปบริจาคเพื่อสาธารณประโยชน์ต่อไปอีกทางหนึ่งด้วย ซึ่งได้พิมพ์รายชื่อทุกท่านไว้ท้ายเล่มเพื่ออนุโมทนาในบุญกุศลที่ร่วมกันในครั้งนี้

ขออานิสงส์จากการพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ได้ส่งผลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีสุขภาพกายใจสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ภยันตรายทั้งปวง และขอให้สมปรารถนาทุกประการ

พิสิฏฐ์ ภัสฐาพงษ์
ธันวาคม ๒๕๖๓

อนุโมทนา

หนังสือเอกมรรคาและปญฺญาส ถ้อยธรรม 2 เล่มนี้ เกิดขึ้นจากการที่คุณพิสิฏฐ์ ภัสฐาพงษ์ อดีตรองผู้ว่าการ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ตลอดจนอดีตผู้บริหาร ผู้บริหาร และพนักงานชมรมพุทธศาสน์ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ได้มารวมกันเป็นสหธรรมิก พบปะสนทนาในเรื่องธรรมะเป็นประจำทุกเดือน และยังมีแอปพลิเคชั่นสำหรับการสนทนาธรรม (Line) ชื่อว่า "สนทนาธรรม" โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นช่องทางในการสื่อสาร แลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องธรรมะอีก

การจัดสนทนาธรรมหรือการคุยธรรมะนั้น ย่อมนำมาให้เกิดปัญญา ปัญญาที่ทำให้เราได้รู้ว่าสิ่งใดเป็นกุศลกรรม ความดี ก็ควรจะยึดเป็นแนวทางปฏิบัติต่อไป และสิ่งใดเป็นอกุศลกรรมความชั่ว จะได้ละเว้นเสีย และสิ่งใดเป็นอัพยากตธรรม คือ ความจริงตามธรรมชาติ ไม่ดี ไม่ชั่ว ก็รู้เท่าทันทุกประการ จะได้ไม่หลงเข้าใจผิด และไม่ทำให้เกิดทุกข์ได้

คุณพิสิฏฐ์ ได้รวบรวมหลักธรรมะจากการพบปะพูดคุย และข้อมูลจากแอปพลิเคชั่นสำหรับการสนทนาธรรม (Line) มาจัดเป็นหมวดหมู่ และจัดพิมพ์เป็นหนังสือ 2 เล่มดังกล่าว เพื่อให้ง่ายและสะดวกต่อการทำความเข้าใจ ไว้สำหรับแจกจ่ายแก่ผู้ที่สนใจ รวมถึงกัลยาณมิตรทั้งปวง เพื่อเป็นธรรมทาน

"สัพพะทานัง ธัมมะทานัง ชินาติ"

การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

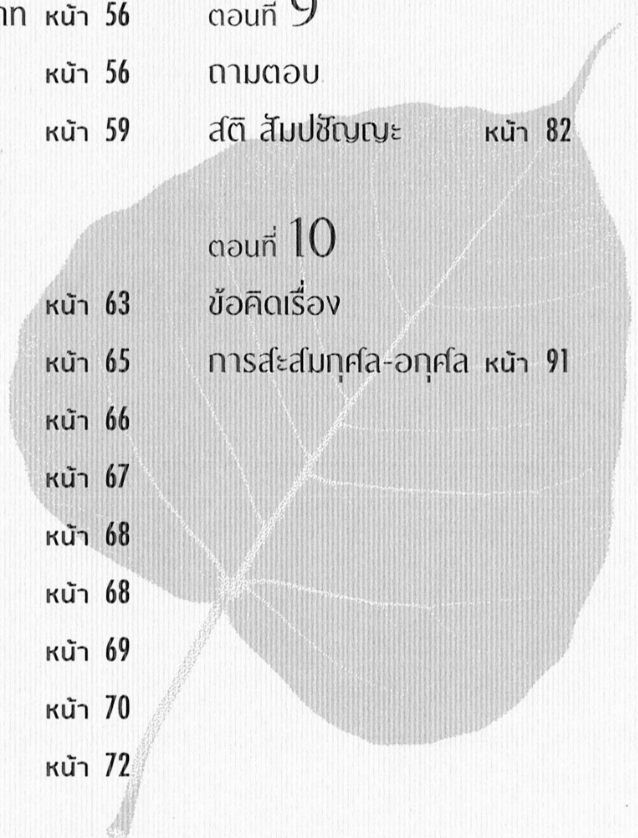
"อักขรา เอกัง เอกัญจะ พุทธะรูปัง สะมัง ซิยา"

สร้างอักขระธรรมหนึ่งตัวอักษร เท่ากับสร้างพระพุทธรูปหนึ่งองค์

ขออนุโมทนาบุญกุศลในการจัดทำหนังสือเป็นธรรมทานครั้งนี้ ได้ส่งผลให้คุณพิสิฏฐ์ และคณะผู้จัดทำหนังสือ ตลอดจนผู้ที่ได้อ่านหนังสือประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีปัญญากล้าแกร่ง เข้าใจธรรมอย่างกระจ่างแจ้ง เพื่อความพ้นทุกข์ พ้นความโศก ความร่ำไรรำพันตลอดไป

เสริมสกุล คล้ายแก้ว
อดีตผู้ว่าการ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
ธันวาคม ๒๕๖๓

สารบัญ



ตอนที่ 1

รูป นาม หรือ ขันธ์ 5

อัตตา

การศึกษาพุทธธรรมต้องเริ่มต้นที่ทำความเข้าใจรู้ตัวตนเราหรือองค์ประกอบของคน เพราะคนมีพฤติกรรมต่างกัน เราเกิดมาก็มีตัวตน และเราก็ยึดในตัวตนนี้ การยึดตัวตนนี้ เรียกมันว่า **อัตตา**

อัตตา แปลว่า ตัวตน คน คือร่างกายประกอบด้วย กายใจ หรือเรียกว่ารูป นาม

รูปนาม กายใจ แต่ละคนจึงถูกตั้งชื่อ เพื่อกำหนดหมายไว้ เป็นสมมุติบัญญัติ

เราติดยึดในตัวตน รูปนามของเรา วิถีชีวิตจึงดำเนินไปด้วยการตอบสนองต่อ กายใจ หรือ รูปนาม มากบ้าง น้อยบ้าง ตามกิเลสตัณหาของแต่ละคน เริ่มเกิดสุข ทุกข์ อยาก ไม่อยาก ไม่เท่ากัน

เกิดความยึดมั่นในตัวตน รูปนามเราใน 4 ลักษณะ

1. รูปนาม นี้ เป็นเรา
2. รูปนาม นี้ เป็นของเรา
3. รูปนาม นี้ อยู่ในเรา หรือ
4. มีเรา อยู่ในรูปนามนี้

ความเป็นอัตตาจึงยึดตัวตนนี้เป็นเรา เป็นของเรา อยู่ในเรา หรือมีเราอยู่ในรูปนามนี้

พุทธธรรมจึงแสดงส่วนประกอบของ รูปนาม แบ่งเป็น 5 ประเภทหรือ 5 หมวด เรียกทางธรรมว่า ขันธ์ แปลว่า หมู่ กอง พวก หมวด ในทางพุทธศาสนาหมายถึงส่วน ๆ หนึ่งของรูปกับนาม ที่แยกออกเป็น 5 กอง คือ

1. รูปหรือรูปธาตุ ประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม มารวมกันเป็นส่วนประกอบทั้งหมดของร่างกาย เป็นสภาพไม่รู้และมีสภาวะเกิดดับ คือเกิด เสื่อม ดับหรือสลาย

2. เวทนา เป็นความรู้สึกได้แก่ ความรู้สึก สุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ซึ่งเกิดจากผัสสะ (สัมผัส กระทบ) ทางประสาททั้ง 5 (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) และทางใจ

3. สัญญา ความจำได้หมายรู้ กำหนดรู้อาการเครื่องหมาย จำสิ่งที่ปรากฏ รับและรู้สึกได้ อันเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์นั้นได้

4. สังขาร เป็นคุณสมบัติของจิต ที่ปรุงแต่งให้ดีหรือชั่วหรือเป็นกลาง ๆ เป็นความนึกคิด ดีชั่วต่าง ๆ เช่น ศรัทธา สติ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ปัญญา โมหะ โทสะ โลภะ มานะ ทิฏฐิ เป็นต้น

5. วิญญาณ ความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ คือการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสทางกาย และรู้อารมณ์ทางใจ

ขันธ์ 5 หมายถึงรูปและนาม โดย แบ่ง รูป เป็น 1 หมวด แบ่งนามเป็น 4 หมวด คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

เรามาทำความเข้าใจรูปนาม อุปาทานของรูปนามต่อกัน



รูป นาม หรือ ขันธ์ 5

การทำงานของรูป

การทำงานของรูป มี 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ระบบการทำงานของอวัยวะ เช่น หัวใจ ปอด ตับ เป็นต้น

ส่วนที่ 2 ระบบการรับรู้ เสพโลก ซึ่งผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย (ไม่รวมใจซึ่งเป็นนาม) ทางธรรมเรียกว่า อายตนะ (ทางรับรู้ หรือแดนเชื่อมต่อ)

รูป (ร่างกาย) เป็นส่วนที่ไม่รับรู้อารมณ์ เช่น โต๊ะ แก้ว แตกหัก ไม่รู้สึกเจ็บ คนตาย หักแขน ขา ไม่เจ็บ เพราะมีแต่รูป รูปจึงเป็นเครื่องมือในการรับรู้

เราต้องเข้าใจ แยกรูปนามให้ชัดเจนก่อน เพราะจะได้รู้ทันต่อการนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตรวมทั้งมาใช้ปฏิบัติธรรม

เมื่อหู ได้ยินเสียง (หู ประสาทหูกับเสียงเป็นรูป) ไม่รู้อารมณ์ การได้ยินแล้วแปลความหมายของเสียงเป็นภาษาให้เข้าใจ เช่น ได้ยินเป็นคำชมก็ชอบ เป็นการด่าก็ไม่ชอบ โกรธ ได้ยินนี่แหละเป็นนามที่เกิดการรับรู้และปรุงแต่งไม่เท่ากัน บางคนได้ยิน ก็โกรธ ไม่โกรธ หรือเฉย ๆ

ตา แดนรับรู้ รูป

หู แดนรับรู้ เสียง

จมูก แดนรับรู้ กลิ่น

ลิ้น แดนรับรู้ รส

กาย แดนรับรู้ สิ่งต้องกาย

ทั้งหมดนั้นเป็นส่วนของรูป ซึ่งไม่รับรู้อารมณ์ เป็นแดนเชื่อมระหว่างรูป คือตา หู จมูก ลิ้น กาย เรียก อายตนะภายใน และ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส เรียก อายตนะภายนอก (ยังไม่รวมใจที่เป็นนาม)

เพราะฉะนั้น การกระทำของคนที่ตอบโต้ออกไป ทาง กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม จึงอยู่ที่นาม หรือเรียกรวม ๆ ว่า ใจ (กาย ใจ)

ประเด็นใหญ่ จึงอยู่ที่การทำความเข้าใจของนาม หรือ ใจ ที่เป็นตัวผลักดันการกระทำของเราดังที่กล่าวว่า ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว

เรามาว่าต่อด้วยการทำงานของนามหรือใจ

รูป นาม หรือ ขันธ์ 5

การทำงานของนาม

นาม เป็นส่วนที่รับรู้อารมณ์ ต่างกับรูปที่รับรู้อารมณ์ไม่ได้ นามแบ่งออกเป็น 4 หมวด หรือกลุ่ม กอง ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณหรือจิต

วิญญาณหรือจิตเป็นตัวรับรู้หรือรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง 5 และทางใจ

วิญญาณเป็นตัวรับเริ่มแรก คือ

1. ตา รับรู้ รูป เกิด จักขุวิญญาณ • เห็น
2. หู รับรู้ เสียง เกิด โสตวิญญาณ • ได้ยิน
3. จมูก รับรู้ กลิ่น เกิด ฆานวิญญาณ • ได้กลิ่น
4. ลิ้น รับรู้ รส เกิด ชิวหาวิญญาณ • รู้รส
5. กาย รับรู้ สิ่งต้องกาย เกิด กายวิญญาณ • รู้สิ่งต้องกาย
6. ใจ รับรู้ เรื่องในใจ เกิด มโนวิญญาณ • รู้เรื่องในใจ

จิตหรือวิญญาณเป็นตัวรับรู้เริ่มแรก แล้วส่งต่อให้แก่นามขันธ์อื่น อาทิ เมื่อเห็น จะรู้สึกชื่นใจ หรือบีบคั้นใจ (เวทนา) จึงกำหนดว่าเป็นนั่นเป็นนี่คือจดจำไว้ (สัญญา) จากนั้นก็คิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ (สังขาร) เช่น เห็นท้องฟ้า (จักขุวิญญาณ) รู้สึกสบายตาชื่นใจ (เวทนา) หมายรู้ว่า

ท้องฟ้านั้นสีครามมีเมฆลายสวย (สัญญา) ชอบใจฟ้าอยากเห็นนาน ๆ คิดหาวิธีที่นั่งดูให้ชัดเจนนาน ๆ (สังขาร) หรือ เราชอบกินมะขามหวาน เพราะเคยกิน (สัญญา) ก็กำหนดจำไว้ เมื่อได้มะขามมากิน ปรากฏว่า ลิ้นรับรสชาติ (ชิวหาวิญญาณ) หวานถูกใจ (เวทนา) ตามที่เคยกินแล้ว ชอบ (สัญญา) จึงสั่งซื้อเพิ่มเพื่อแบ่งฝากเพื่อน (สังขาร)

พึงสังเกตว่าตัวนาม คือ จิต เป็นตัวรับรู้ แต่ตัวผลักดันให้เกิด ความคิด การกระทำ อยู่ที่ตัว เวทนา สัญญา สังขาร เปรียบเสมือน จิตเป็นน้ำเปล่า ตัวปรุงแต่งหรือเครื่องปรุงจิต ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร ซึ่งเครื่องปรุงจิตทั้ง 3 กลุ่มนี้ เราเรียกว่า เจตสิก

ดังนั้นในส่วนของนาม จึงมี จิต กับ เจตสิก ที่ต้องทำความเข้าใจ ต่อไป



รูป นาม หรือ ขันธ์ 5

การทำงานของจิต เจตสิก (นาม)

ก่อนอื่น ต้องให้ความสำคัญและแยกจิตกับเจตสิกให้ชัดเจน เพราะมันคนละตัว แต่อาศัยซึ่งกันและกันทำงาน

1. **จิต** ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ การรู้อารมณ์ของจิตรู้ได้ 6 ทาง คือ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

อารมณ์ คือ ธรรมชาติที่จิตรู้มี 6 อย่าง

1) รูปร่าง สี สัณฐาน รู้ทางตา (รูปารมณ์)

2) เสียงต่าง ๆ รู้ทางหู (สัททารมณ์)

3) กลิ่นต่าง ๆ รู้ทางจมูก (คันธารมณ์)

4) รสต่าง ๆ รู้ทางลิ้น (รสารมณ์)

5) เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง รู้ทางกาย (โผฏฐัพพารมณ์)

6) สิ่งที่นึกคิด รู้ทางใจ (ธรรมารมณ์)

จิตจึงทำหน้าที่เพียงรับรู้สิ่งที่มากระทบผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และไปรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่เรียกว่าวิญญาณ อาทิ จักขุวิญญาณ

แม้นจิตจะเป็นเพียงตัวรับรู้ แต่จิตเป็นประธานใหญ่ เพราะถ้าไม่มีจิต คนก็เป็นเพียงวัตถุที่มีแต่รูป

จิตเปรียบเสมือนน้ำเปล่า ยังไม่มีรสชาติใด

สิ่งที่ทำให้จิตเริ่มมีรสชาติ เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม หรือ รัก โลภ โกรธ หลง สุข ทุกข์ ก็คือ เครื่องปรุงที่เข้ามาผสม เครื่องปรุงนี่แหละเราเรียกรวม ๆ ว่า เจตสิก

2. **เจตสิก** คือธรรมชาติที่ประกอบจิต คือ เครื่องปรุงจิต ก็คือ ส่วนของเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ เหตุที่เราต้องเข้าใจเรียนรู้เจตสิก เพราะมันเป็นตัวผลักดันหรือทำให้เกิดการกระทำที่เป็นฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว หรือฝ่ายบุญ-บาป กุศล-อกุศล ก็มาจากเครื่องปรุงนี่แหละ

เจตสิกหรือเครื่องปรุงจิต จึงแยกเครื่องปรุงฝ่ายกุศล ฝ่ายอกุศล และฝ่ายที่ไปได้ทั้ง 2 ทาง

เรามาลงรายละเอียดเจตสิกกันต่อ

รูป นาม หรือ ขันธ์ 5

ประเภทของเจตสิก

ที่ต้องศึกษา เจตสิก เพราะจิตใจคนเราแปรเปลี่ยนตลอดเวลา เช่น ดีใจ เสียใจ ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ก็เพราะแต่ละช่วงเวลานั้น มีเครื่องปรุงจิต คือ เจตสิก เข้ามาร่วมด้วย

ทุกครั้งเมื่อมีจิต ก็มีเจตสิกเกิดร่วมเสมอ จึงเป็นเหตุให้การทำกิจกรรมของแต่ละคนแตกต่างกันไป สุดแต่เจตสิกใดจะเข้ามาประกอบในขณะนั้น เช่น ใครว่าเรา หูกระทบเสียงแปลความหมาย จิตไม่พอใจ เพราะมีโทสะเจตสิก จึงมีจิตโกรธ

ฉะนั้น เจตสิกที่เข้าไปประกอบจิต หรือเป็นไปเนื่องกับจิต จึงมีลักษณะ 4 ประการ

1. **เกิดพร้อมกับจิต** จิตเกิดเจตสิกเกิด

2. **ดับพร้อมกับจิต** จิตดับเจตสิกก็ดับ

3. **มีอารมณ์เดียวกับจิต** เช่นจิตรับอารมณ์สีขาว เจตสิกก็รับอารมณ์สีขาว หูได้ยินเสียง เจตสิกเข้ามาประกอบก็รักใคร่พอใจเสียงนั้น

4. **มีวัตถุที่อาศัยเกิดที่เดียวกับจิต** เช่น จิตอาศัยตาเกิด เจตสิกก็อาศัยตาเกิด

สรุปว่า จิตเกิดที่ใดเจตสิกก็เกิดที่นั่น เหมือน เม็ดยา ก็ต้องมีตัวยา

ประเด็นใหญ่คือ เครื่องปรุงหรือเจตสิก เราจะเลือกเอา เจตสิกใดมาประกอบ บางพวกดี บางพวกไม่ดี บางพวกเข้าได้ทั้งดีและไม่ดี

เจตสิกแยกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ 52 ดวง (เป็น เวทนา 1 สัญญา 1 สังขาร 50)

1. เจตสิกเข้าได้ทั้งฝ่ายดี ฝ่ายชั่ว (อัญญสมานาเจตสิก) มี 13 ดวง เช่น เวทนา สัญญา เจตนา ฉันทะ วิริยะ ปิติ

2. อกุศลเจตสิก มี 14 ดวง เป็นเจตสิกไม่ดีงาม เช่น โลภะ โทสะ โมหะ ทิฏฐิ

3. โสภณเจตสิก มี 25 ดวง เป็นเจตสิกที่ดีงาม เช่น ศรัทธา สติ กรุณา มุทิตา สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ ปัญญา

สรุปได้ว่า ถ้าเรารู้จักเลือกเครื่องปรุงจิตที่เป็นฝ่ายดี การกระทำก็ไปทางดี เลือกฝ่ายชั่วก็ไปทางชั่ว

ถามว่า จะเลือกอย่างไร ก็เดินตามพุทธธรรม อริยสัจ 4 ฝึกทาน ศีล ภาวนา หรือศีล สมาธิ ปัญญา

รูป นาม หรือ ขันธ์ 5
ลักษณะของเจตสิก

ลักษณะเจตสิก 4 ประการ คือ

1. เกิดพร้อมจิต
2. ดับพร้อมจิต
3. มีอารมณ์เดียวกับจิต
4. อาศัยวัตถุเดียวกับจิต

1. **เกิดพร้อมจิต** เมื่อหู ได้ยินเสียง เกิด โสตวิญญาณ คือจิตต้องไปรับรู้เสียงก่อน อยู่ ๆ เราจะโกรธไม่ได้ (เกิดเสียงนั้นเป็นการพูดว่าเรา) ต้องอาศัยจิตไปรู้เสียงทางหูก่อน จึงเกิดโทสะเจตสิก คือ โกรธ อยู่ในการปรุงแต่งของ สังขารขันธ์

2. **ดับพร้อมจิต** เมื่อเสียงนั้นหาย เจตสิกก็ไม่ไปปรุง เว้นแต่เรายังไปคิดแค้น เป็นเรื่องที่คิด (ธรรมารมณ์) เกิด มโนวิญญาณ เจตสิกก็ยังปรุงความแค้นไว้อีก ถ้าจิตเลิกคิด ความโกรธ มันก็หายไป

3. **มีอารมณ์เดียวกับจิต** คำว่าอารมณ์ ทางธรรม หมายถึง รูปเป็นอารมณ์ทางตา เสียงเป็นอารมณ์ทางหู คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เป็นอารมณ์ทางทวาร 6 รูปสีภาพที่เห็นว่าสวย

เป็นเพราะมีเจตสิก (สังขารขันธ์) ไปปรุง เลยเกิดชอบพอใจ อยู่ ๆ เรา จะเกิดพอใจไม่ได้

4. **อาศัยวัตถุเดียวกับจิต** คือ ที่อาศัยของเจตสิกเป็นชนิดเดียวกันกับที่อาศัยเกิดของจิต คือ จิตอาศัยหูเกิด เจตสิกก็อาศัยหูเกิด

เหตุที่เราต้องละเอียดเรื่องนี้ เพราะ เราต้องรู้ทัน เครื่องปรุง แล้วฝึกเลือกเครื่องปรุง ฝ่ายกุศล เช่น เมื่อเสียงมากระทบ มีสติรู้ทัน ไม่ปรุงความโกรธ ก็พิจารณาใคร่ครวญ เกิดการกระทำตอบโต้ไปทางบวก

ตัวอย่างเข้ายุคสมัยเกิดโรคระบาดโควิด หมอทวีศิลป์ แถลงข่าวโควิด หมอโดนโจมตีหาว่าไปสอนชาวบ้าน ไม่ใช่โฆษกรัฐบาลเรียกว่าโดนด่าแหลก (บางกลุ่ม) รุ่งขึ้น หมอมาแถลงสุภาพ บอกน้อมรับ ทุกความเห็น อย่าว่าผมเลย ผมมีหน้าที่.... ปรากฏว่า มีแต่คำชมหมอทวีศิลป์ แปลว่า หมอปรุงแต่ง เจตสิกที่เป็นฝ่ายกุศล เป็นต้น

สรุป รูปนามหรือขันธ์ 5 เป็นองค์ประกอบของมนุษย์ที่เราต้องศึกษาทำความเข้าใจเสียก่อน แล้วจึงย้อนกลับมาพิจารณาขันธ์ 5 คือ กาย ใจ หรือรูปนามของเราเองว่า รูปนามนี้มีส่วนผสมที่ปรุงแต่งไว้เป็นฝ่ายดีกี่ส่วน ฝ่ายไม่ดีกี่ส่วน ถ้าเรามุ่งหวังที่จะเปลี่ยนแปลง ก็ต้องหมั่นตรวจสอบแล้วเติมเครื่องปรุง (สังขารเจตสิก) ฝ่ายกุศลไปเรื่อย ๆ ด้วยการปฏิบัติ ทาน ศีล ภาวนา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในอริยมรรคมีองค์แปด ที่จะกล่าวในบทต่อไป



อุปาทาน 4

ก่อนที่จะไปศึกษาทำความเข้าใจอริยสัจสี่ ว่าด้วยมรรคมีองค์แปด ขอให้เรามาทำความเข้าใจเรื่องอุปาทาน 4 กันก่อน เพราะเมื่อเรายึดความเป็นตัวตน จึงเกิดความยึดมั่นในรูปนามหรือขันธ์ 5 เรียกว่า **อุปาทาน**

อุปาทาน คือ ความยึดมั่น ความถือมั่นด้วยอำนาจของกิเลส ความยึดติดอันเนื่องมาแต่ตัณหา ผูกพันเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง

อุปาทาน จำแนกได้ 4 ประเภท

1. **กามุปาทาน** ความยึดมั่นในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าใคร่ น่าพอใจ น่าปรารถนา อยากได้มาเป็นของตน เป็นการยึดติดในอารมณ์ ทำให้เกิดความทุกข์

2. **ทิฏฐุปาทาน** ความยึดมั่นในทฤษฎี ความเห็น ลัทธิ หรือหลักคำสอนต่าง ๆ ว่าถูกต้อง ของตนถูก ของผู้อื่นผิด เป็นการยึดติดในความคิด จะทำให้ดื้อรั้น

3. **สีลัพพตุปาทาน** ความยึดมั่นในศีลและพรต คือ ถือว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและวัตร ยึดถือลัทธิพิธีต่าง ๆ โดยสักว่าสืบ ๆ ต่อ ๆ กันมา หรือปฏิบัติตาม ๆ กันไปอย่างงมงาย หรือ

นิยมว่าขลัง ศักดิ์สิทธิ์ มิได้เป็นไปด้วยความรู้ความเข้าใจตามหลักความสัมพันธ์แห่งเหตุและผล

4. **อัตตวาทุปาทาน** ความยึดมั่นในวาทะว่าตัวตน คือ ถือสำคัญมั่นหมายว่าชีวิตมีตัวตน สำคัญว่าเป็นตัวตนของมันอยู่ จึงแสดงความเป็นเจ้าของ เป็นนายบังคับบัญชาสิ่งต่าง ๆ ได้ ไม่มองเห็นสภาวะของสิ่งทั้งปวงอันรวมถึงตัวตนว่าเป็นเพียงสิ่งที่มาประชุมประกอบกันเข้าเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่มาสัมพันธ์กันล้วน ๆ

เมื่อบุคคลใดเข้าไปยึดมั่นในอุปาทาน 4 ย่อมเข้าไปติดหลง เกิดโลภะ ติดข้อง จมปลักอยู่ในมิจฉาทิฏฐิ ทำให้การดำเนินชีวิตหลงทางเสียเวลา

การจะเพิกถอน หลุดพ้นจากอุปาทานได้ ก็ต้องศึกษาปฏิบัติควบคุมความยึดมั่นที่ผิด ๆ เหล่านี้ให้อยู่ในอำนาจของปัญญา เข้าใจในสภาวธรรมตามความเป็นจริง ของกฎไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วเดินหนทางสายกลาง มัชฌิมาปฏิปทา (อริยมรรคมีองค์ 8)



อริยสัจ 4

ก่อนที่จะลงรายละเอียดหัวข้อมรรค 8 มาทำความเข้าใจภาพรวมของอริยสัจ 4 กันก่อน

1. **ทุกข์** แปลว่า ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก สภาวะที่บีบคั้น ขัดแย้ง บกพร่อง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ได้แก่ ชาติ (ความเกิด) ก็เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) ก็เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) ก็เป็นทุกข์ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ 5 เป็นทุกข์

2. **สมุทัย** แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ตัณหา 3 คือ

- **กามตัณหา** (ความทะยานอยากในกาม ความอยากได้กามคุณ คือ สนองความต้องการทางประสาททั้งห้า)
- **ภวตัณหา** (ความอยากในภาวะของตัวตนที่จะได้จะเป็นอย่างใดอย่างหนึ่ง อยากเป็นอยากคงอยู่ตลอดไป)

• **วิภวตัณหา** (ความอยากในความพรากพ้นไปแห่งตัวตน จากความเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่ปรารถนา อยากทำลาย อยากดับสูญ)

ตัณหา 3 ดังกล่าว เป็นตัวหลักหรือตัวเด่นที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

3. **นิโรธ** แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ภาวะที่เข้าถึงเมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ติดข้อง หลุดพ้น สงบ ปลอดโปร่งเป็นอิสระ คือ นิพพาน

4. **มรรค** แปลว่า ปฏิปทาที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือทางประเสริฐ มีองค์ประกอบ 8 ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ทางสายกลาง มรรคมีองค์ 8 สรุปลงในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ตอนที่ 4

มรรค 8

สัมมาทิฏฐิ

1. **สัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบ เห็นถูกต้อง

มรรค 8 เริ่มด้วยเห็นถูกต้องตามสภาวธรรม คือเห็นสิ่งทั้งหลายที่เป็นจริง เปรียบเหมือนก่อนเราทำงานต้องศึกษาหาความรู้ แล้วจึงออกไปปฏิบัติงาน อย่างขับรถเดินทาง ก็ต้องศึกษาเส้นทาง มิฉะนั้นขับหลงทาง เสียเวลา

ถามว่า เห็นถูกต้องอะไรบ้าง

1. **ความเห็นชอบในกฎธรรมชาติ**

ก) ไตรลักษณ์ กฎของความเปลี่ยนแปลง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ข) ปฏิจจสมุปบาท กฎของความเป็นปัจจัยเกี่ยวโยงถึงกัน

ค) กฎของการกระทำ (กฎแห่งกรรม ทำบุญได้บุญ ทำบาปได้บาป)

ง) กฎของเหตุและผล ความรู้ในทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ (รู้ในอริยสัจ 4)

2. **ความเห็นชอบในพระรัตนตรัย** (พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์)

3. **ความเห็นชอบในพระนิพพาน**

สัมมาทิฏฐิ เป็นหัวข้อแรกที่ชาวพุทธต้องเข้าใจในคำสอนให้ถูกต้องเสียก่อน เป็นความรู้ที่ทำให้เกิดปัญญาในขั้น สุตมยปัญญา (ฟังอ่าน) และจินตามยปัญญา (ใคร่ครวญ) ทำให้เกิดศรัทธา (เลื่อมใส) นำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง เกิดภาวนามยปัญญา

สัมมาทิฏฐิ แบ่งเป็น 2 ประเภท

1. **โลกิยสัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบเกี่ยวกับทางโลกและชีวิตตามหลักแห่งความดี มีศีลธรรม เช่น ความดี ชั่ว ถูก ผิด ควร ไม่ควร

2. **โลกุตรสัมมาทิฏฐิ** ความเห็นชอบระดับเหนือโลก รู้เข้าใจตามสภาวะของธรรมชาติ จนชัดเจนแจ่มแจ้ง ถึงขั้นเป็นมรรคผล ทำให้เป็นอริยบุคคล คือ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี อรหันต์

ปัจจัยที่สนับสนุนให้เกิดสัมมาทิฏฐิได้ คือ

1. **ปรโตโฆสะ** คือ เสียงจากผู้อื่น คนดี สัตบุรุษ สั่งสอนชักนำทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร

2. **โยนิโสมนสิการ** การรู้จักคิด พิจารณาใคร่ครวญสิ่งทั้งหลายให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริง

ปัจจัยทั้งสองจะเกื้อหนุนกัน ปัจจัยที่ 2 เป็นแกนกลางที่ขาดไม่ได้ ทำให้เกิดความก้าวหน้าทางปัญญาที่สำคัญและการตรัสรู้ธรรมก็ด้วยโยนิโสมนสิการ

ขออนุโมทนากับทุกท่านในการเดินทางสู่สัมมาทิฏฐิ



มรรค 8
สัมมาสังกัปปะ

2. **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ เป็นความนึกคิดในทางดีงาม ทางที่ถูกต้อง

โดยปกติของปุถุชน เมื่อรับรู้อารมณ์ใด เช่น การเห็น ได้ยิน จะเกิดความรู้สึก ถูกใจ ก็ชอบ ติดใจ อยากได้ ถ้าไม่ถูกใจ ก็ไม่ชอบ ขัดใจ ขัดเคือง ความดำรินึกคิดต่าง ๆ ก็จะดำเนินไปตามความชอบและไม่ชอบนั้น

ความนึกคิดของคนจึงมี 2 ส่วนที่ตรงข้ามกัน นึกคิดทางด้านดีกับ นึกคิดทางด้านไม่ดี เป็นส่วนของมโนกรรมที่จะเป็นตัวผลักดัน ให้เกิดการกระทำของคน ๆ นั้นไปทางดี หรือไม่ดี จึงแยก 2 ส่วนนี้ ได้แก่

1) **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ มี 3 อย่าง

1.1 **เนกขัมมสังกัปป์** ความนึกคิดที่ปลอดจากกาม ไม่ติดข้องในสิ่งสนองความอยาก ไม่เห็นแก่ตัว คิดเสียสละ จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะ และ โลภะ

1.2 **อพยาบาทสังกัปป์** ความนึกคิดที่ไม่ขัดเคือง ชิงชัง ไม่มองในแง่ร้าย มุ่งทางความปรารถนาดี มีไมตรี คือ ความเมตตา จัดเป็นความนึกคิดที่ไม่มีโทสะ

1.3 **อวิหิงสาสังกัปป์** ความนึกคิดที่ไม่มีการเบียดเบียน คิดร้าย ข่มเหงทำลาย มุ่งเอาทางธรรม คือ กรุณา (คิดช่วยเหลือให้พ้นทุกข์) จัดเป็นความนึกคิดที่ไม่มีโทสะ

สรุป จำง่าย ๆ คือ ละกาม (ละตัณหาอกุศล) ละพยาบาท ละเบียดเบียน

ส่วนที่ตรงข้ามคือความดำริผิด

2) **มิจฉาสังกัปป์** นึกคิดผิด มี 3 อย่าง

2.1 **กามสังกัปป์** นึกคิดเกี่ยวข้องกับกาม สนองความต้องการทางประสาท 5 เป็นฝ่าย ราคะ หรือ โลภะ

2.2 **พยาบาทสังกัปป์** ความขัดเคือง ไม่พอใจ ชิงชัง มองคนอื่นเป็นศัตรู เป็นฝ่ายโทสะ

2.3 **วิหิงสาสังกัปป์** นึกคิดในทางเบียดเบียน ทำร้ายข่มเหงรุกรานผู้อื่น เป็นฝ่ายโทสะ

สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ เป็นองค์ธรรมที่เกื้อกูลสัมมาทิฏฐิ (ความเห็นชอบ) จึงอยู่ในหมวดปัญญา แต่ในแง่ที่สัมพันธ์ไปเกื้อหนุนกับศีลโดยตรง คือนำไปสู่ วาจาชอบ กระทำชอบ อาชีพชอบ

ขออนุโมทนากับทุกท่านในการดำริที่จะละซึ่งกาม พยาบาท เบียดเบียน



มรรค 8
สัมมาวาจา

3. **สัมมาวาจา** เจรจาชอบ

มรรคในข้อ 3-5 คือ เจรจาชอบ กระทำชอบ อาชีพชอบ จัดอยู่ในหมวดศีล (หลักความประพฤติ) กล่าวคือ เมื่อเริ่มมรรคข้อ 1-2 ที่กล่าวไปแล้วคือ เห็นถูกต้องและดำริ นึกคิดถูกต้องในการละกามเว้นพยาบาท เบียดเบียน ซึ่งเป็นส่วนของมโนกรรม มรรคถัดไปก็เข้ามาสู่หนทางการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งเป็นแกนกลางที่เรียกว่า อธิศีลสิกขา ในที่นี้เราเริ่มที่เจรจาชอบก่อน

สัมมาวาจา เจรจาชอบ ได้แก่

1. **ละมุสาวาท** เว้นการพูดเท็จ พูดไม่จริง
2. **ละปิสุณาวาจา** เว้นการพูดส่อเสียด พูดยุยงให้แตกแยก
3. **ละผรุสาวาจา** เว้นการพูดคำหยาบ
4. **ละสัมผัปปลาปะ** เว้นการพูดเพ้อเจ้อ เหลวไหล ไร้สาระ พูดคำที่มีประโยชน์

หากจะนำหลักเกณฑ์มาใช้ในการวัดการละเมิดศีล อาทิ ข้อมุสาวาท มีองค์ประกอบ 4 อย่าง คือ

1) พูดเรื่องไม่จริง

2) จิตคิดจะกล่าวให้คลาดเคลื่อน

3) มีความพยายามจากจิตที่คิดจะกล่าวให้คลาดเคลื่อนนั้น

4) ผู้อื่นเข้าใจความที่พูดนั้น

สรุป สัมมาวาจา คือ ไม่ พูดเท็จ ส่อเสียด คำหยาบ และเพ้อเจ้อ

ทั้งนี้ เมื่อเราคิดอย่างไร ก็จะมีพฤติกรรมแสดงออกไปอย่างนั้น เราจึงมาเริ่มด้วยการสำรวจศีลข้อแรกว่าในแต่ละวัน เราได้มีการพูดถูกกาล พูดให้ก่อเกิดประโยชน์ พูดส่งเสริมให้คนสมัครสมานสามัคคีแล้วหรือไม่เพียงใด อันจะเป็นการเกื้อกูลวิถีแห่งการดำเนินชีวิตที่ดีต่อไป

ขออนุโมทนากับทุกท่านในการดำเนินวิถีชีวิตด้วย เจรจาชอบในมรรคข้อ 3



มรรค 8
สัมมากัมมันตะ

4. **สัมมากัมมันตะ** กระทำชอบ

มรรคในข้อ 4 เป็นหมวดศีล ข้อนี้เป็นการเว้นประพฤติทุจริตทางกาย (ยังไม่เกี่ยวกับอาชีพ) อันศีลนั้น (หลักความประพฤติ) มุ่งเน้นการพัฒนาชีวิต จิตใจ ซึ่งจะเกื้อหนุนนำพาให้ปลอดจากทุกข์ ประสบผลที่เป็นประโยชน์ในชีวิต

ในที่นี้นอกจากแยกข้อการกระทำแล้ว จะขอประมวลหลักเกณฑ์ว่าการกระทำแค่ไหนเป็นการละเมิดศีลแต่ละข้อไว้ด้วย

สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ 3 ประการ

1. **ละปาณาติบาต** เว้นการทำลายชีวิต (คลุม การกระทำที่ช่วยเหลือเกื้อกูล)

มี 5 องค์ประกอบการละเมิด

1) สัตว์มีชีวิต
2) รู้อยู่ว่าสัตว์มีชีวิต
3) จิตคิดจะฆ่า
4) มีความพยายาม
5) สัตว์ตายด้วยความพยายามนั้น

2. **ละอทินนาทาน** เว้นการเอาของที่เขามิได้ให้ (คลุมการให้ทานด้วย)

มี 5 องค์ประกอบการละเมิด

1) ของผู้อื่นหวงแหน

2) รู้อยู่ว่าของหวงแหน

3) จิตคิดจะลัก

4) มีความพยายาม

5) ลักของได้ด้วยความพยายามนั้น

3. **ละกาเมสุมิจฉาจาร** เว้นการประพฤติผิดในกาม (คลุมสทารสันโดษ พอใจในคู่ครองของตน)

มี 4 องค์ประกอบการละเมิด

1) สตรีหรือบุรุษที่ไม่ควรละเมิด

2) จิตคิดจะเสพ

3) มีความพยายามในการเสพ

4) ยังผลคืออวัยวะสืบพันธุ์ให้ถึงกัน

ทั้งนี้ ศีลข้อนี้ จะดูว่ามีโทษมากหรือน้อย อยู่ที่ความพยายามหรือเจตนาของการกระทำ และคุณประโยชน์ของสิ่งที่ถูกกระทำ เช่น ฆ่าพระอรหันต์ ย่อมมีโทษมากกว่าฆ่าปุถุชน หรือฆ่าสัตว์ช่วยงาน มีโทษมากกว่าฆ่าสัตว์ดุร้าย ข้อลักทรัพย์ และประพฤติผิดในกาม ก็ทำนองเดียวกัน

สรุป การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม ย่อมเป็นการเบียนเบียนที่ทำให้เกิดความเดือดร้อน ทั้งต่อผู้อื่นและต่อตนเอง จึงเป็นข้อประพฤติที่ควรละเพื่อสร้างสังคมสันติสุข

ขออนุโมทนากับทุกท่านในการเกื้อกูลชีวิตและสังคมร่วมกัน



มรรค 8
สัมมาอาชีวะ

5. **สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีพชอบ

มรรคหมวดศีลนี้ มิใช่เพียงความประพฤติดีงามสุจริตทางกายและวาจาเท่านั้น แต่หมายถึงอาชีวะสุจริตด้วย

สัมมาชีพในทางธรรม นอกจากการใช้แรงงานให้เกิดผลผลิตแล้วได้รับปัจจัยตอบแทน ยังหมายถึงการทำหน้าที่ ความประพฤติหรือการดำรงตนอย่างถูกต้องด้วย

สัมมาอาชีวะ ได้แก่ ละมิจฉาชีพ เลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพ รวมถึงความขยันหมั่นเพียรในการประกอบอาชีพสุจริต เช่น ทำงานไม่ให้คั่งค้าง ไม่หมักหมม ไม่ผัดเพี้ยน ไม่จับจด ไม่ยุ่งเหยิงสับสน เป็นต้น

ในทางธรรม ไม่ได้สนใจแง่ที่ใครจะมีทรัพย์มากหรือน้อย จุดที่ธรรมสนใจต่อทรัพย์มี 2 ตอน คือ

1. ได้ทรัพย์มาอย่างไร และ

2. ปฏิบัติต่อทรัพย์ ที่ได้มาอย่างไร

คนบางคนมีความต้องการวัตถุเพียงเท่าที่พอมีอยู่แล้วหันไปมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพจิตและปัญญา แต่บางคนยังไม่พร้อม ยังต้องการวัตถุมากกว่าตราบใดที่หามาโดยชอบ และบางคนถนัดในการ

ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น ก็เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ เช่น บริจาคช่วยเหลือผู้ประสบภัยพิบัติ

หากจะยกตัวอย่างพอสังเขปอาชีพที่ไม่ควรทำ อาทิ การขายอาวุธ การค้ามนุษย์ การค้าสารเสพติดทุกชนิด รวม ๆ คือการค้าที่ผิดกฎหมาย และการเลี้ยงชีพด้วยการทำผิดศีลข้อ 3-4 เช่น พูดจาโกหกหลอกลวงหาเลี้ยงชีพ หรือลักทรัพย์ฉ้อโกงหาเลี้ยงชีพ

สรุป ศีลในมรรค เจรจาชอบ กระทำชอบ อาชีพชอบ เป็นข้อปฏิบัติเริ่มแรกสุด เป็นการเริ่มด้วยการละเว้นหรือขจัดความชั่วก่อนแล้วจึงเสริมสร้างความดี เหมือนปลูกพืชเราก็ต้องชำระดินกำจัดสิ่งไม่ต้องการเป็นโทษออกไปก่อน จากนั้นจึงยกระดับความประพฤติให้สูงขึ้น ในขั้นการเจริญสติ สมาธิ ปัญญา

อนึ่ง อาจมีข้อสงสัยว่าหมวดศีลในมรรค 3 ข้อ คือ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ กับ ศีล 5 โดยเฉพาะข้อ 5 สุราเมรัย เหตุใดจึงไม่มีกล่าวถึง ซึ่งโดยสรุป ศีล 5 เป็นข้อประพฤติปฏิบัติเบื้องต้นที่ฆราวาสควรละ โดยเฉพาะการดื่มสุราของมึนเมา ย่อมเป็นหนทางสู่ความประมาท ทำให้เกิดการประพฤติผิดได้ง่าย เมื่อเราจะเดินหนทางอันประเสริฐ คือ มรรคมีองค์แปด เริ่มข้อปฏิบัติในหมวดศีล การดื่มสุราของมึนเมา เป็นสิ่งที่ต้องละโดยปริยายอยู่แล้ว จึงไม่มีกล่าวถึงหมวดศีลในองค์มรรค รวมทั้งในกุศลกรรมบถ 10 ด้วย

ขออนุโมทนากับทุกท่านที่มุ่งมั่นในข้อประพฤติธรรม รักษาศีลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในการเจริญสติ สมาธิต่อไป



มรรค 8
สัมมาวายามะ

6. **สัมมาวายามะ** ความเพียรชอบ

มรรคข้อ 6-8 ความเพียรชอบ ระลึกชอบ (สัมมาสติ) จิตตั้งมั่นชอบ (สัมมาสมาธิ) เป็นองค์มรรคหมวดสมาธิ กล่าวคือ 3 ข้อนี้ สัมมาสมาธิจะเป็นข้อหลัก ตัวความเพียร และ ตัวสติ จะเป็นตัวเกื้อหนุนสงเคราะห์ลงในสัมมาสมาธิ

การจะปฏิบัติในมรรคข้อใดก็ตาม จะต้องมีองค์มรรคความเพียรแทรกอยู่ด้วยเสมอ เพราะถ้าขาดความเพียรแล้ว การปฏิบัติสิ่งใดก็จะไม่ต่อเนื่อง ล้มเหลว

สัมมาวายามะ แยกเป็น 4 หัวข้อ ซึ่งอาจเรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า สัมมัปปธาน 4 หรือ ปธาน 4 แปลว่า ความเพียรชอบ ความเพียรใหญ่ คือ

1. **สังวรปธาน** เพียรระวังปิดกั้นยับยั้งอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิด

2. **ปหานปธาน** เพียรขจัด ละบาปและอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว

3. **ภาวนาปธาน** เพียรเจริญกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

4. **อนุรักขนาปธาน** เพียรรักษาส่งเสริมกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นจนไพบูลย์

กล่าวโดยสรุป การจะปฏิบัติธรรม ต้องอาศัยความเพียรพยายามในการสร้างกุศล ละอกุศล แต่การทำความเพียร จะต้องสอดคล้องกลมกลืนกันไปกับธรรมข้ออื่นๆ ด้วย เรียกว่า ต้องไม่ตึงจนก่อให้เกิดความฟุ้งซ่าน และไม่หย่อนเกินไปจนเป็นความเกียจคร้าน

ขออนุโมทนากับทุกท่าน ที่ตั้งใจเสริมสร้างกุศล ละอกุศล ด้วยความเพียรพยายาม



มรรค 8
สัมมาสติ

7. **สัมมาสติ** ความระลึกได้

สติ เป็นความระลึกรู้ ซึ่งหมายรวมถึงความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่เลื่อนลอย การทำหน้าที่ของสติ เปรียบเหมือนกับ นายประตู ที่คอยเฝ้าคนเข้าออกอยู่เสมอ ปล่อยคนที่ควรเข้าออก ให้เข้าออกได้ และคอยกันคนที่ไม่ควรเข้า ไม่ให้เข้ามาและปล่อยคนที่ควรออก ให้ออกไป สติจึงเป็นตัวควบคุมกำกับการปฏิบัติหน้าที่ของเรา ซึ่งสามารถใช้สติ ในการดำเนินชีวิตที่จะเตือนตนในการทำความดี และไม่เปิดโอกาสให้แก่การทำความชั่ว

โดยธรรมดาทุกวัน เราจะมีกิจกรรมที่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วก็เกิดความรู้สึกสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ชอบใจก็อยากได้ ไม่ชอบใจก็อยากกำจัด ดังนั้นจึงอาจแยกองค์ประกอบได้เป็น 2 ฝ่าย คือ

1. ฝ่ายที่ถูกทำ คือ ตัวตนเรา ร่างกายเรามันมีการเคลื่อนไหวอิริยาบถที่เกิดขึ้น รวมทั้งความนึกคิดที่เป็นไปในขณะนั้น ๆ

2. ฝ่ายที่ทำ คือ สติ ที่คอยควบคุมกำกับ ตามดูรู้ทัน ซึ่งจะเกิดขึ้นพร้อมกับ สัมปชัญญะคือ ปัญญา ความรู้ชัด ตระหนักในสิ่งที่สติกำหนดไว้นั้น

เช่น ขณะที่เดิน ก็มีสติให้ใจอยู่พร้อมกับการเดิน ตัวสัมปชัญญะเป็นตัวรู้ว่ากำลังเดินไปไหนอย่างไร เพื่ออะไร ปกติ สติจึงเกิดคู่กันกับสัมปชัญญะ

สัมมาสติในทางธรรม คือการที่สติเข้าไปตั้งอยู่ในฐานที่ตั้ง ซึ่งมี 4 ฐาน หลักธรรม เรียกว่า สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ คือมีสติกำกับอยู่ในฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

สัมมาสติ คือ หลักธรรมที่เรียกว่า สติปัฏฐาน 4 เป็นการฝึกสติให้เกิดความตั้งมั่น ทำให้รู้เห็น สภาวธรรมตามความเป็นจริง โดยใช้สติไปพิจารณาและรู้เท่าทันใน 4 หมวด คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

1. **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สติตามรู้ภายในกายอยู่เนือง ๆ แยกการพิจารณากาย 6 แบบ

1) **อานาปานสติ** คือ นั่งสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยรู้อาการต่าง ๆ

2) **กำหนดอิริยาบถ** คือ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

3) **สัมปชัญญะ** คือ มีสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง เป็นการกำหนดรู้การเคลื่อนไหวในอิริยาบถย่อย เช่น กิน ดื่ม เคี้ยว การเหยียดมือ เหลียวมอง ขับถ่าย การพูด การนิ่ง เป็นต้น

4) **ปฏิกูลมนสิการ** คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า มีส่วนประกอบที่ไม่สะอาด สกปรก มากมายมารวมกัน

5) **ธาตุมนสิการ** คือ พิจารณาร่างกายของตน แยกให้เห็นเป็นเพียงธาตุ 4 ดิน น้ำ ไฟ ลม แต่ละอย่างมารวมกัน

6) **นวสีวถิกา** คือ พิจารณาเห็นซากศพในสภาพต่าง ๆ 9 ระยะ ตั้งแต่ตาย 1 วันจนกระดูกผุ แล้วย้อนมาดูตัวเองว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

การฝึกจิตโดยเอาสติมาพิจารณากายใน 6 แบบนี้ เป็นไปตามอุปนิสัยหรือจริตของแต่ละคนว่าใช้แบบใดเหมาะ บางคนอาจใช้คำบริกรรมยุบหนอ พุธโธ หรือการนับ 1-10 หรือเดินจงกรม หรือนำมาใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันที่อยู่กับอิริยาบถย่อย การฝึกบ่อย ๆ ทำให้ใจไม่พลั้งเผลอ มีสมาธิกับการงาน ทำอะไรก็จะประสบความสำเร็จ

ทั้งนี้ องค์มรรคที่ต้องใช้ร่วมด้วยเสมอ คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ก็คือ สัมมาวายามะ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสติ

ประโยชน์การฝึกสติ ให้อยู่ในอารมณ์เดียว จนจิตตั้งมั่นมีสมาธิ ทำให้จิตมีกำลังหรือพลังในการเจริญสมถะหรือวิปัสสนาต่อไป

2. **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** คือ การตามดูรู้ทันเวทนา (ความรู้สึก สุข ทุกข์ เฉย ๆ)

เวทนา ก็คือ การรู้สึกต่ออารมณ์ หรือการเสวยอารมณ์ เช่น ร้อนจัด ไม่สบาย เป็นทุกข์ เย็นสบาย ชอบ เป็นสุข หรือเฉย ๆ เวทนานี้เกิดขึ้นโดยอาศัยสิ่งที่มากระทบ เรียกว่า ผัสสะ หรือสิ่งสัมผัสมากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย คิดนึกทางใจ จึงเกิดเวทนา

สติต้องกำหนดรู้ต่อเวทนาที่กำลังมาปรากฏทางประสาทรับรู้คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ในสภาวธรรม สิ่งที่มากระทบ ผัสสะ มันไม่เที่ยง

เมื่อผัสสะไม่เที่ยง เวทนาย่อมไม่เที่ยง ถ้าเราไปติดยึดกับความรู้สึกนั้น มันจึงเกิดทุกข์ เมื่อผัสสะดับเวทนาก็ดับ

ฐานที่ตั้งของเวทนาแบ่งเป็น 9 แบบ

1) สุขเวทนา
2) สุขเวทนาที่มีอามิส
3) สุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
4) ทุกข์เวทนา
5) ทุกข์เวทนาที่มีอามิส
6) ทุกข์เวทนาที่ไม่มีอามิส
7) อทุกขมสุขเวทนา
8) อทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส
9) อทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส

อามิส หมายถึง เหยื่อล่อ กามคุณ สิ่งเร้า ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง โผฐัพพะ(สิ่งสัมผัสกาย) ความสุขอิงอามิส เช่น อากาศหนาว ได้ผ้าห่ม ห่มอุ่นสบาย กินอาหารอิ่มอร่อย มียศตำแหน่งสุขพอใจ อามิสเป็นเหยื่อล่อ ชาวโลกจึงติดอยู่ในกามสุข แล้วก็ทำให้เดือดร้อน เพราะมันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลง ตามรู้ไม่ทัน ไปติดยึดก็เป็นทุกข์

การฝึกสติมาตั้งอยู่ที่เวทนา เพื่อกำหนดรู้สิ่งที่เข้ามาปรากฏ (ผัสสะ) ให้รู้ กับสิ่งที่เข้าไปรู้ (สติ) ทั้งคู่ก็มีความแปรเปลี่ยนไปด้วยกัน จึงไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เป็นเพียงอาศัยเข้าไปรู้เท่านั้น

“เธอมีสติดำรงต่อหน้าว่า เวทนามีอยู่ เพียงเพื่ออาศัยเจริญสติ เจริญญาณ มิใช่มีอยู่ เพื่อยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”

มาพิจารณาหมวดฐานจิตกันต่อ

3. **จิตตานุปัสนาสติปัฏฐาน** สติตามดูรู้ทันจิตว่า จิตของตนขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร ซึ่งแยกออกเป็น 16 ลักษณะ เช่น

1)	มีราคะ	9)	รู้สึกหดหู่
2)	ไม่มีราคะ	10)	รู้สึกฟุ้งซ่าน
3)	มีโทสะ	11)	จิตเป็นมหรคต
4)	ไม่มีโทสะ	12)	จิตไม่เป็นมหรคต
5)	มีโมหะ	13)	จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
6)	ไม่มีโมหะ	14)	จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
7)	เป็นสมาธิ	15)	จิตหลุดพ้น
8)	ไม่เป็นสมาธิ	16)	จิตไม่หลุดพ้น

จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ การฝึกสติคือจิตมีอะไรเกิดขึ้นก็ให้รู้ดูที่มันปรากฏอยู่ เช่น จิตมีโทสะ อารมณ์โกรธ ขัดเคือง จิตมีราคะ คือความต้องการ น่าใคร่ ติดใจ หรือติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส หรือจิตฟุ้งซ่านก็ให้รู้ ให้มีสติตามดูรู้ทัน อย่าไปกดดัน กำหนดรู้เฉย ๆ จิตก็จะกลับมาไม่ฟุ้งซ่าน ไม่โมหะ...เมื่อฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ ความรู้สึกตัวจะรู้เร็วขึ้นเรื่อย ๆ จะเห็นความไม่เที่ยง การเกิด-ดับ เกิด-ดับ จิตจะมีสติจำสภาวธรรมนั้น

4. **ธัมมานุปัสนาสติปัฏฐาน** การตามดูรู้ทันธรรม แบ่งเป็น 5 หมวด คือ

1) นิวรณ์ คือรู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่านิวรณ์ 5 แต่ละอย่างเกิดขึ้นได้อย่างไร ละเสียได้อย่างไร

2) ขันธ์ คือ กำหนดรู้ ขั้นธ์ 5 แต่ละอย่างเกิดขึ้นอย่างไรดับไปได้อย่างไร

3) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายใน 6 ภายนอก 6 แต่ละอย่าง เกิด และละไปได้อย่างไร

4) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดว่า โพชฌงค์ 7 แต่ละอย่างมีอยู่ในใจหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด และที่เกิดขึ้นแล้วเจริญบริบูรณ์ได้อย่างไร

5) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ 4 แต่ละอย่าง ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

สรุป สติปัฏฐาน 4 บอกให้ทราบว่า การใช้สติคอยกำกับดูแลทั้งหมด 4 แห่ง คือ

1) ร่างกายและพฤติกรรม
2) เวทนา ความรู้สึกสุขทุกข์
3) ภาวะจิตที่เป็นไปต่าง ๆ
4) ความคิดนึกไตร่ตรอง

เมื่อทุกท่านดำเนินชีวิตโดยมีสัมมาสติคุ้มครอง จะช่วยให้ความเป็นอยู่ปลอดภัยไร้ทุกข์ มีความสุขและนำไปสู่ความรู้แจ้งอริยสัจธรรม



มรรค 8
สัมมาสมาธิ

8. **สัมมาสมาธิ** ความตั้งมั่นของจิต หรือ เรียกว่า เอกัคคตา ภาวะจิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่ง

สัมมาสมาธิ รวมเป็นหมวดสมาธิ (ศีล สมาธิ ปัญญา) กล่าวคือ มีสัมมาวายามะ สัมมาสติ เข้ามารวมในสมาธิ

เมื่อมีความเพียร มีสติ (สติปัฏฐาน 4) จิตย่อมตั้งมั่นมีอารมณ์เป็นหนึ่งอยู่ในฐานที่ตั้ง ซึ่งแยกสมาธิออกเป็น 3 ระดับ

1. **ขณิกสมาธิ** สมาธิชั่วขณะขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจนำมาใช้กับการงานในชีวิตประจำวัน และใช้เป็นจุดตั้งต้น เจริญวิปัสสนา

2. **อุปจารสมาธิ** สมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ (ฟุ้ง ง่วง ขี้เกียจ)

3. **อัปปนาสมาธิ** สมาธิแน่วแน่ เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งจะมีในฌานทั้งหลาย

ในการเจริญสมาธิ เป็นไปตามความถนัด ลักษณะนิสัย หรือตามจริตของแต่ละท่าน ในที่นี้จึงขอเสนอในภาพรวมที่ควรรู้

- **กรรมฐาน** ที่ตั้งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน สิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด จะได้ไม่เตลิด ฟุ้งซ่าน ซึ่งมี 40 อย่างให้เลือกตาม

จริต เช่น กสิณ อสุภะ อนุสติ ซึ่งที่สะดวก คือ อาณาปนสติ กำหนดลมหายใจ

- **สมถะ** การฝึกจิตให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิที่แนบสนิทจนเกิดภาวะจิต เรียกว่า "ฌาน" เกิดระดับรูปฌานมี 4 ขั้น อรูปฌาน มี 4 ขั้น เรียกรวมว่า สมาบัติ 8

- **วิปัสสนา** การฝึกจิตให้เกิดการเห็นแจ้ง รู้ชัดสภาวะตามความเป็นจริง จนถอนความรู้ผิด หลงผิด เข้าใจถูกต้องเรื่อย ๆ (เกิดปัญญาญาณในสัมมาทิฏฐิ) จนมีผลเรียกว่า "ญาณ" มีหลายระดับ ขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา นำไปสู่ วิมุตติ หลุดพ้น

พูดรวบรัดคือ ผลมุ่งหมาย สมถะ คือ ฌาน ผลมุ่งหมาย วิปัสสนา คือ ญาณ

การปฏิบัติอาจทำได้เพียง สมถะอย่างเดียวจนได้ฌาน หรือผู้ปฏิบัติจะเจริญวิปัสสนา (อาศัยสมถะเป็นบาทฐาน) หรือเจริญสมถะ วิปัสสนา ควบคู่กัน

พุทธธรรม มุ่งที่เจริญวิปัสสนา เพื่อความหลุดพ้นจากอวิชชา

ขอนำสรุป มรรค 8 ที่ลำดับ ปัญญา ศีล สมาธิ หรือลำดับเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา และ ทาน ศีล ภาวนา กันต่อ

มรรค 8
บทสรุปของมรรค

บทสรุป

อริยมรรค 8 หมายถึง ทางสายเดียว มีส่วนประกอบ 8 อย่าง มิใช่ทาง 8 สาย ที่ต้องเดินทอดกันทีละทาง เปรียบเหมือนถนน ต้องมีส่วนผสมของดิน ทราย กรวด หิน ยาง หรือคอนกรีต รวมเป็นถนน มรรค 8 ก็เช่นกันเป็นองค์ประกอบรวมกัน ผู้ปฏิบัติ ต้องใช้องค์มรรคเกี่ยวเนื่องไปด้วยกันตลอด เหมือนเกลียวเชือก ดึงเส้นใดก็จะไปทั้งเส้นพร้อมกัน

มรรค 8 เมื่อจัดกลุ่มก็จะได้เป็นดังนี้

1. ปัญญา สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ
2. ศีล สัมมาวาจา สัมมากันมันตะ สัมมาอาชีวะ
3. สมาธิ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

มรรค 8 เริ่มด้วยการศึกษาทำความเข้าใจ เหมือนทุกคนต้องผ่านโรงเรียนก่อนออกไปปฏิบัติงานจึงเริ่มที่สัมมาทิฏฐิ เห็นถูกต้อง คิดถูกต้อง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นศรัทธา แล้วต่อด้วยความรู้ทางศีล ว่าจะประพฤติอย่างไร การจะประพฤติอย่างไร ต้องมีความเพียร มีสติ และมีสมาธิ

เมื่อศึกษาเข้าใจแล้ว มาสู่ภาคปฏิบัติเรียกว่า สิกขา 3 หรือ ไตรสิกขา เริ่มที่

1. ศีล (3 ข้อ) 2. สมาธิ (3 ข้อ) 3. ปัญญา (2 ข้อ)

ไตรสิกขา แปลว่าการฝึกหัด ฝึกปรือ อบรม เป็นการพัฒนา กายวาจา จิตใจและปัญญา เป็นการนำเอาความรู้มาใช้งาน จึงเริ่มที่ ศีล การเจริญสมาธิ จนเกิดปัญญา (สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ) นำไปสู่

~ ปัญญาญาณ ~ ปัญญาวิมุตติ

ในขณะที่ฆราวาสคือชาวบ้าน ต้องยุ่งอยู่กับการจัดการวัตถุ การดำเนินชีวิต ถ้าจัดการไม่ถูกเอารัดเอาเปรียบกัน สังคมก็วุ่นวาย ในการฝึกปฏิบัติ พัฒนาจิตใจ จึงยกเรื่อง ทาน (บุญ) ศีล ขึ้นมาก่อนเป็นตัวโดดเด่น แล้วจัดรวมหมวดการพัฒนาจิตใจและปัญญา มารวมเป็นหมวดภาวนา เรียกว่า **บุญกิริยาวัตถุ 3** คือ

1. ทาน (การให้ แบ่งปัน เผื่อแผ่)
2. ศีล (3 ข้อ)
3. ภาวนา (5 ข้อ)

มรรค 8 เป็นข้อปฏิบัติทางสายกลางที่เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด วิปัสสนาญาณ นำไปสู่การเป็นอริยบุคคล โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี อรหันต์ ไม่เวียนว่ายตายเกิดอีก

ขออนุโมทนากับทุกท่านในความมุ่งมั่น ตั้งใจศึกษาปฏิบัติ หนทางมรรค 8 อันนำไปสู่การหลุดพ้นสิ้นอาสวะกิเลส





ไตรลักษณ์ เป็นข้อธรรมที่แสดงถึงลักษณะ กฎ หรือ ข้อกำหนดของธรรมก็คือธรรมชาติ แปลว่า ลักษณะ 3 อย่าง หรือสามัญลักษณะ

ไตรลักษณ์เป็นหลักธรรมที่สำคัญ เกี่ยวเนื่องในองค์มรรค ในหมวดปัญญาคือ สัมมาทิฏฐิ มีความเห็นถูกต้อง เห็นในกฎธรรมชาติของสามัญลักษณะ ที่เรามักจะกล่าวคุ้นเคยว่า สรรพสิ่งล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งพุทธพจน์แสดงหลักว่า

ตถาคต (พระพุทธเจ้า) ทั้งหลาย จะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ธาตุ (หลัก) นั้นก็ดำรงอยู่ เป็นธรรมฐิติ เป็นธรรมนิยามว่า

1. สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง (อนิจจัง)
2. สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์
3. ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา

เราจึงควรมาทำความเข้าใจองค์ธรรมทั้งหมด (ข้อ 1-2 ใช้สังขารทั้งปวง ข้อ 3. ใช้ธรรมทั้งปวง) โดยเริ่มต้นที่

สังขาร (เราเคยรู้ในขันธ์ 5 ข้อ 4 รูป เวทนา สัญญา **สังขาร** วิญญาณ) หมายถึงสภาวะที่ปรุงแต่งจิต หรือ เครื่องปรุงจิตให้ดี ให้ชั่ว หรือให้เป็นกลาง มีเจตนาเป็นตัวนำ ปรุงการตริตรึกนึกคิดในใจ

แล้วแสดงออกทางกาย วาจา อันเป็นตัวการของการกระทำกรรม เช่น เมตตา กรุณา ปัญญา โมหะ โลภะ โทสะ เป็นต้น ซึ่งเป็น นามธรรม ที่มีการปรุงแต่งอยู่ในใจ คือ ในจิต

สำหรับ สังขารทั้งปวง ในไตรลักษณ์ หมายถึง สภาวะที่ถูกปรุงแต่ง คือ สภาวะที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นนามธรรมและรูปธรรม มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต มีอยู่ภายในจิตใจหรือเป็นวัตถุภายนอกก็ตาม ทั้งที่เป็นโลกิยะและโลกุตระ ทั้งที่ดี ที่ชั่ว และที่เป็นกลาง ๆ ทั้งหมด เว้นนิพพาน เรียกอีกอย่างว่า สังขตธรรม เช่น ความนึกคิดที่เป็นนามธรรม หรือปัญญาประดิษฐ์ทั้งหลายที่มนุษย์คิดค้นสร้างขึ้นในรูปของวัตถุ

สังขารในไตรลักษณ์ จึงกินความหมายกว้างกว่า สังขารในขันธ์ 5 และโดยนัยนี้ สังขารในไตรลักษณ์ จึงครอบคลุม ขันธ์ 5 ทั้งหมด กล่าวคือ สังขาร ในขันธ์ 5 เป็นสังขารอย่างหนึ่งในไตรลักษณ์เช่นเดียวกับขันธ์อื่น ๆ ทั้งสี่ขันธ์ (รูป เวทนา สัญญา วิญญาณ) สรุป รูป นาม กาย ใจ คือ สังขารในไตรลักษณ์ จึงใช้สังขารทั้งปวง

เมื่อเราแยกแยะเข้าใจ สังขารในไตรลักษณ์ แล้ว ต่อไปเรามาเข้าใจ ความไม่เที่ยงหรืออนิจจังกันต่อ



สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง

สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง

เราเข้าใจแล้วว่า สังขารทั้งปวงในไตรลักษณ์ ครอบคลุมทั้งนามธรรมและรูปธรรมทั้งหมด เป็นสังขตธรรม ที่เกิดจากสภาวะที่มีปัจจัยทั้งหลายมารวมกันขึ้น จึงมีลักษณะของสังขตธรรม (ธรรมที่ถูกปรุงแต่ง) คือ

1. ความเกิดขึ้น ปรากฏ
2. ความแตกดับหรือความสลาย ปรากฏ
3. เมื่อดำรงอยู่ ความผันแปร ปรากฏ

นั่นคือ ธรรมชาติใดก็ตามเมื่อมี การเกิด (ทั้งรูปธรรม นามธรรม) ย่อมผันแปรคือเสื่อม และสลายดับ เป็นกฎธรรมชาติ ที่ไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง คือ เป็นของสิ้นไป

กล่าวคือในส่วนของมนุษย์เมื่อมีการเกิด ย่อมผันแปรไปสู่ความเสื่อม สลายคือตาย ซึ่งถ้าจะประมวลความหมายมาแสดงหลักแห่งอนิจจังก็จะมีนัยเหตุผล 4 อย่าง คือ

1. เพราะเป็นไปโดยการเกิด และการสลาย คือ เกิดดับ เกิดดับ มีแล้วก็ไม่มี

2. เพราะเป็นของแปรปรวน คือ เปลี่ยนแปลง แปรสภาพไปเรื่อย ๆ

3. เพราะเป็นของชั่วคราว

4. เพราะแย้งต่อความเที่ยง คือ สภาวะของมันเป็นสิ่งไม่เที่ยง หาไม่พบความเที่ยงเลย

ฉะนั้น สมควรหรือที่เราจะยึดมั่นว่า รูป นาม กาย ใจ หรือ ขันธ์ 5 ของเรานี้ มันเที่ยง มันเป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่น (ขันธ์ 5) เป็นตัวตนของเรา

เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้ เราควรใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท สิ่งใดที่ควรทำ (อันเป็นไปที่ไม่เบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น) ก็ให้ทำเลยอย่าผัดผ่อน (ทาน ศีล ภาวนา)

สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นย่อมเป็นทุกข์

เรามาทำความเข้าใจคำว่าทุกข์ กันต่อ



สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์

สังขารทั้งปวง เป็นทุกข์

ทุกข์ ความหมายว่า เป็นของมีภัย หรือ น่ากลัว โดยเหตุผลว่า สังขารทั้งปวง เป็นสภาพผุพังแตกสลาย ย่อยยับสิ้นไปได้ จึงเป็นความน่ากลัวที่ใครเข้าไปยึดถือเกี่ยวข้อง เพราะตัวมันเองก็มีภัยต้องเสื่อมโทรมสิ้นสลายไป มันมีความบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา จึงคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

ทุกข์ในไตรลักษณ์มีความหมายครอบคลุมถึงทุกข์ในอริยสัจ (อุปทานขันธ์เป็นทุกข์) และทุกข์ในขันธ์ 5 (เวทนา)

เมื่อประมวลความเป็นทุกข์ของสังขารทั้งปวง ก็แยกได้ 4 อย่าง คือ

1. เพราะมีความบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ด้วยความเกิด ความเสื่อมโทรม และความแตกสลาย

2. เพราะคงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ คือคงทนอยู่ไม่ได้ จะต้องเปลี่ยน ต้องกลาย หมดสภาพ

3. เพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ คือเป็นที่รองรับสภาวะแห่งทุกข์เข้าไปเกี่ยวข้องก็ก่อให้เกิดทุกข์

4. เพราะแย้งต่อความสุข เมื่อมันคงสภาพเดิมไม่ได้ มันปฏิเสธหรือกีดกันภาวะความราบรื่นคล่องสะดวกอยู่ในตัว

สรุป ก็คือ ธรรมชาติใดก็ตามเมื่อเกิดขึ้น ทั้งที่เป็นรูปธรรม นามธรรม ย่อมเดินไปสู่ความเสื่อมและดับ (สลาย) คือ ไม่เที่ยงซึ่งในสภาวะของความไม่เที่ยง สิ่งนั้น มันมีความบีบคั้นให้คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เรียกว่า ทุกขัง ดังเช่น รูป นาม หรือ ขันธ์ 5 เมื่อมีเกิด ก็เจริญเติบโต เพื่อไปสู่ความเสื่อม (ชรา) และดับ (ตาย)

แต่อย่างไรก็ตาม ปุถุชนทั่วไป มักมองเห็นความเป็นตัวตน และยึดความเป็นอัตตา ตัวตนนั้น จึงมองไม่เห็นเรื่องความไม่เที่ยง และเข้าใจผิดความเป็นทุกขัง เนื่องจากมีสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ไว้

เรามาดูสิ่งที่ปิดบังอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา กัน

สิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์

โดยทั่วไป คนมักจะมองข้ามหรือมองไม่เห็น ความไม่เที่ยงและความเป็นทุกข์ และยึดความเป็นอัตตา ตัวตนไว้ เหตุเพราะมีสิ่งปิดบังครอบคลุมไว้ ถ้าไม่พิจารณาใคร่ครวญ ก็จะมองไม่เห็น สิ่งเหล่านี้ คือ

1. **สันตติ** บังอนิจจลักษณะ คือ ความสืบต่อเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เหมือนคนถ้าเห็นกันทุกวันหรือเห็นสิ่งนั้นทุกวัน จะรู้สึกอย่างเดิมไม่เปลี่ยน นาน ๆ มาเจอ ถึงจะรู้สึกว่าเปลี่ยนจากเดิม ซึ่งที่จริงมันแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา

2. **อิริยาบถ** บังทุกขลักษณะ คือ ความเคลื่อนไหว ยักย้ายหรือแปรรูปก็จะมองไม่เห็น เช่น อยู่ท่าใดนาน ๆ ปวดเมื่อยก็ขยับเปลี่ยนท่าทำให้หายปวดเลยมองไม่เห็นสภาวะความบีบคั้น มันทนอยู่สภาพเดิมไม่ได้ตลอด

3. **ฆนะ** บังอนัตตาลักษณะ คือความเป็นแท่งเป็นก้อน มีรูปทรง เมื่อมองเห็นความเป็นรูปทรงว่ามัน มีอยู่ จึงคิดว่ามันมีอยู่จริง (จริงชั่วคราว) ทำให้บังอนัตตา

คงเป็นที่เข้าใจได้ว่า สังขารทั้งปวง (รูป นาม) มันไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ (มันอยู่สภาพเดิมไม่ได้) สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา

เรามาทำความเข้าใจ อนัตตากันต่อ

ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา

ธรรมทั้งปวง เป็นอนัตตา

อนัตตา แปลว่า ไม่เป็นอัตตาหรือไม่มีอัตตา คือ ไม่มีตัวตน หรือไม่เป็นตัวตน ที่ใครจะครอบครองสั่งบังคับให้เป็นหรือให้ไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามที่ปรารถนาได้

อนัตตา ปฏิเสธอัตตา ฉะนั้นเราจึงต้องเข้าใจอัตตาเสียก่อน

อัตตา แปลว่า ตัวตนหรือการยึดถือตัวตน คือ กายใจ หรือรูปนาม หรือขันธ์ 5

รูปนามมันมีอยู่ แต่เป็นตัวตนชั่วคราว เพราะมันควบคุมบังคับว่าไม่ให้ป่วย ชรา และตายไม่ได้ จึงเป็นความจริงในระดับตัวตนสมมุติแล้วใช้เรียกขานกัน จากนั้นคนก็ไปยึดมั่นในขันธ์ 5 จึงเกิดความเห็นว่านั่นเป็นเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาตัวตนของเรา คนจึงอยู่ด้วยการสนองตอบต่อขันธ์ 5

เมื่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันไม่เที่ยง คือ เกิด เสื่อม ดับ มันมีความบีบคั้น แปรเปลี่ยนทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จึงเป็น ทุกข์ เมื่อสิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็น

อนัตตา สิ่งนั้นพึงเห็นด้วยสัมมาปัญญาตามที่มันเป็นว่า นั่นไม่ใช่ของเรา มิใช่เราเป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา

สรุปได้ว่าความหมายของอนัตตาแสดงได้เป็น 4 นัย คือ

1. เพราะเป็นสภาพว่าง ปราศจากตัวตนที่เป็นแก่นแกน

2. เพราะเป็นสภาพที่ไร้เจ้าของ ไม่มีตัวตนที่จะเป็นเจ้าของครอบครอง

3. เพราะไม่เป็นไปในอำนาจ มันไม่อยู่ในอำนาจของใคร ไม่ขึ้นต่อผู้ใด

4. เพราะแย้งต่ออัตตา คือมันปฏิเสธอัตตา

โดยทั่วไป เราเข้าใจไตรลักษณ์ด้วยการอ่าน ฟัง และพิจารณาใคร่ครวญ แต่จะรู้เข้าใจต้องเกิดด้วยปัญญาจากการปฏิบัติคือการเจริญภาวนาในองค์มรรค 8 เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงในการเกิด เสื่อม ดับ ละซึ่งสักกายะทิฏฐิในเบื้องต้นว่ารูปนามนี้ไม่ใช่เป็นเรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ได้อยู่ในเรา เราไม่ได้อยู่ในรูปนามนี้ เมื่อผู้ใดละอัตตาหรือเลิกเห็นว่ามีตัวตนแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใส่ใจเรื่องอัตตา-อนัตตา เพราะไม่มีสิ่งใดให้ยึดมั่นถือมั่นแล้ว

ขออนุโมทนากับทุกท่านที่เดินสู่หนทางธรรมด้วยการพิจารณาเห็นสภาวธรรมของกฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา



ตอนที่ 6 อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท

อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท

หลักธรรมนี้ มีความสำคัญ เป็นกฎธรรมชาติ ที่เหนือกฎทั้งปวง เป็นสัจธรรมความจริงแท้ที่สุด และเชื่อมโยงคำสอนทั้งปวง ทั้งอริยสัจสี่ ไตรลักษณ์ และ.... หลักธรรมต่าง ๆ ล้วนเป็นหลักของอิทัปปัจจยตาทั้งสิ้น

อิทัปปัจจยตา แปลว่า เพราะมีสิ่งนี้ ๆ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ ๆ จึงเกิดขึ้น ซึ่งมีความหมายว่า เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับไป

ย่อได้ว่า ส่วนที่เป็นเหตุมี ส่วนที่เป็นผลก็จะมี เมื่อส่วนที่เป็นเหตุดับไป ส่วนที่เป็นผลก็ดับไป เป็นกฎธรรมชาติสูงสุด เรียกว่า อิทัปปัจจยตา ใช้กับทุกสิ่งทั้งนามธรรม และรูปธรรม

ฉะนั้นพุทธศาสนาแสดงให้เห็นว่า ทุกสิ่งมิใช่ตั้งอยู่ หรือเกิดขึ้นมาลอย ๆ ทุกสิ่งมีความเกี่ยวเนื่องมีเหตุและผลสัมพันธ์กันอยู่ ไม่โดยตรงก็โดยอ้อม ไม่มากก็น้อย ทุกอย่างล้วนมีเหตุปัจจัย

สิ่ง หมายถึง ธรรมชาติที่มีอยู่ ทั้ง 2 อย่าง คือ สิ่งที่เป็นรูป วัตถุ และ สิ่งที่เป็นนาม

เกิด หมายถึง จากเดิมที่ไม่มีอยู่ แล้วจึงมามีขึ้นภายหลัง

ดับ หมายถึง จากเดิมที่มีอยู่ก่อนแล้ว จึงมาไม่มีในภายหลัง

ต้อง หมายถึง จะเป็นเช่นนั้นเสมอ จะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้เด็ดขาด

ตั้งอยู่ หมายถึง เมื่อเกิดขึ้นแล้วแต่ยังไม่ดับหายไป

ปรุงแต่ง หมายถึง การที่เหตุและปัจจัยมารวมกัน แล้วเกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้นมา

เหตุ หมายถึง สิ่งที่กระทำหรือปรุงแต่ง สิ่งหรือเรื่องที่ทำให้เกิดผลตามมา

ปัจจัย หมายถึง เหตุย่อย ๆ ที่อาจมีในหลายเหตุ หรือสิ่งที่มาช่วยสนับสนุนให้เกิดขึ้น

การเกิดขึ้น เพราะเหตุปัจจัยรวม ๆ กัน เหตุนั้นมีเหตุเป็นหลักใหญ่สำคัญ ส่วนปัจจัยจะเป็นเหตุสำคัญรอง ๆ ลงมา อาจมีหลายปัจจัยที่สนับสนุนให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้น ดังนั้นเราจึงมักละเลยไม่กล่าวถึงปัจจัย เรากล่าวเฉพาะเหตุเท่านั้น

อิทัปปัจจยตา แสดงให้เห็นว่า ทุกสิ่งเกิดขึ้น เป็นไปตามเหตุปัจจัย (เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลง ดับไปเพราะเหตุปัจจัย) และสามารถมีเหตุปัจจัยสิ่งใหม่ทำให้เกิดขึ้นมาได้อีก ดังนั้นสรุปได้ว่า ทุกสิ่งไม่มีตัวตนที่แท้จริง เป็นตัวตนชั่วคราว

รูปนาม และการกระทำของมนุษย์ก็เช่นเดียวกันล้วนอยู่ภายใต้กฎอิทัปปัจจยตา ทั้งสิ้น เรามาทำความเข้าใจและตัวอย่างต่อกัน

อิทัปปัจจยตา เป็นกฎธรรมชาติสูงสุดที่แสดงหลักทั่วไปหรือหลักกลางที่ใช้ทั้งรูปธรรม นามธรรม ดังนี้

อิมัสมิง สะติ	อิทัง โหติ
อิมัสสุปปาทา	อิทัง อุปปัชชะติ
อิมัสมิง อะสะติ	อิทัง นะ โหติ
อิมัสสะ นิโรธา	อิทัง นิรุชฌะติ
เมื่อสิ่งนี้มี	สิ่งนี้จึงมี
เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น	สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี	สิ่งนี้ก็ไม่มี
เพราะสิ่งนี้ดับไป	สิ่งนี้ก็ดับไป

เช่น เอาเม็ดมะม่วงมาปลูก ทำให้เกิดต้นมะม่วง แต่ก็มีปัจจัยอื่นมาประกอบด้วยคือ มีดิน ปุ๋ย น้ำ แสงแดด และมีอากาศ มาเป็นปัจจัยทำให้เกิดต้นแต่เรามักกล่าวรวม ๆ เอาเม็ดมะม่วง มาปลูกจึงมีต้นมะม่วง มีต้นมะม่วง จึงมีผลมะม่วง ทำนองกลับกัน เมื่อต้นมะม่วงไม่มี ผลมะม่วงย่อมไม่มี

หรือ เมื่อมีเสา จึงมีหลังคา เพราะไม่มีเสา หลังคาก็ไม่มี

กฎนี้บอกอะไร ? ทุกสิ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของมัน เมื่อเหตุปัจจัยไม่มีหรือดับไป สิ่งนั้นที่เกิดก็ดับด้วย

ความโกรธ ความรัก ความชัง อาฆาต พยาบาท เกิดขึ้นมาลอย ๆ ได้ไหม

คำตอบ คือไม่ได้ มันเกิดขึ้นล้วนมีเหตุปัจจัย (ไวรัสโควิด ก็เกิดเพราะมีเหตุปัจจัย)

การที่เรามาพบกัน มีชีวิตคู่ มีลูก และแต่ละคนมีการกระทำต่อ

กัน การกระทำดี หรือชั่ว เกิดขึ้นลอย ๆ หรือ ? ย่อมไม่ใช่ ล้วนมีมาแต่เหตุปัจจัย กรรมหรือกฎของการกระทำ และผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำจึงเป็นเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน

กลุ่มสนทนาธรรม เกิดขึ้นลอย ๆ หรือ ? ไม่ใช่ ล้วนมีเหตุปัจจัยมาประกอบกัน แล้วผลก็เกิดการสนทนาธรรมในวันนี้

ทุกข์ คือความยึดมั่นในขันธ์ 5 เหตุมาจาก ตัณหา คือความอยาก และอยากไปเรื่อย ๆ นิโรธ ความดับแห่งทุกข์ จะดับได้ ย่อมมาจากเหตุปัจจัยในการปฏิบัติมรรค 8 หรือ รูป นาม เที่ยงไม่เที่ยง ? ย่อมไม่เที่ยงสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์สิ่งนั้น เป็นอนัตตา หลักธรรมอริยสัจสี่ และไตรลักษณ์ เป็นไปตามกฎ อิทัปปัจจยตา

เมื่อนำหลักธรรม อิทัปปัจจยตา มาอธิบายแจงหัวข้อของการเกิดดับตามเหตุปัจจัยของมนุษย์จึงเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจ แปลว่า อาศัยกัน

สมุปบาท แปลว่า เกิดขึ้นด้วยกัน

รวมแปลว่า การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกัน ๆ จึงเกิดมีขึ้น

อิทัปปัจจยตา เป็นหลักทั่วไป ที่ครอบคลุมทั้งหมด อธิบายทั้งรูปธรรม นามธรรม สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยดับ สิ่งที่เกิดก็ดับ

สำหรับ ปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักแจงหัวข้อ มุ่งหมายที่แสดงกระบวนการ เกิด-ดับของทุกข์ กล่าวคือ ในอริยสัจสี่ สมุทัย เหตุแห่งทุกข์ มุ่งที่ ความทะยานอยาก คือ ตัณหา ส่วนนิโรธ ความดับทุกข์ คือการกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว

เมื่อนำหลักเหตุปัจจัยของสมุทัยมาแสดงเต็มรูปแบบ มีองค์ประกอบ 12 หัวข้อ

ขอให้ทำความเข้าใจก่อนว่า 12 หัวข้อนี้ เป็นปัจจัยเนื่องอาศัยสืบต่อกันไปเป็นรูปวงเวียน ไม่มีต้น ไม่มีปลาย การเริ่มต้นอาจจะเริ่มที่ข้อใดก่อนก็ได้ สุดแต่ว่าข้อไหนจะเป็นปัญหาที่ถูกหยิบยกขึ้นมาพิจารณา

ปฏิจจสมุปบาท หลักแจงหัวข้อ 12 ข้อ

เพราะอวิชชา	เป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
เพราะสังขาร	เป็นปัจจัย	วิญญาณจึงมี
เพราะวิญญาณ	เป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
เพราะนามรูป	เป็นปัจจัย	สฬายตนะจึงมี
เพราะสฬายตนะ	เป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะ	เป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะเวทนา	เป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหา	เป็นปัจจัย	อุปทานจึงมี
เพราะอุปทาน	เป็นปัจจัย	ภพจึงมี
เพราะภพ	เป็นปัจจัย	ชาติจึงมี
เพราะชาติ	เป็นปัจจัย	ชรามรณะจึงมี โสกะปริเทวะ

.....คือความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ จึงมีพร้อม ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมีได้ด้วยประการฉะนี้

ส่วนปฏิจจสมุปบาท นิโรธสายดับ 12 ข้อ

เพราะอวิชชา ดับไม่เหลือ สังขารจึงดับ

เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ

เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ

เรียงลำดับเช่นเดียวกันกับสายเกิดจนถึง

ชาติดับ ชรามรณะจึงดับ

โสกปริเทวะ คือความโศก....ก็ดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยประการฉะนี้

ท่านที่เริ่มศึกษา อาจดูว่าหัวข้อเยอะจำไม่ได้และเข้าใจยาก เรามาต่อด้วยตัวอย่าง ก็จะทำให้เข้าใจง่ายขึ้น

อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท นี้เป็นหัวใจพุทธศาสนา อริยสัจสี่ ก็อยู่ในหลักธรรมดังกล่าว การนำเสนอ เพียงให้รู้เข้าใจกรอบภาพรวมของหลักธรรมนี้เพื่อให้เราได้ศึกษาเพิ่มเติม (หลักธรรมนี้ มีนัยการอธิบายแบบข้ามภพ ข้ามชาติ แต่นัยหนึ่ง แสดงส่วนที่เป็นปัจจุบัน ใช้ในทุกขณะของการดำรงชีวิต)

1. อิทัปปัจจยตา ปฏิจจสมุปบาท เป็นหลักธรรมเดียวกัน เป็นกฎธรรมชาติแล้วมาแจงหัวข้อของ ทุกขสมุทัยในอริยสัจข้อ 2 (สายเกิด อนุโลม) และ ทุกขนิโรธ ในอริยสัจข้อ 3 (สายดับ ปฏิโลม)

2. กระบวนการเกิดดับแห่งทุกข์ 12 หัวข้อ จะเกิดขึ้นช่วงไหนก่อนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเริ่มที่อวิชชาเป็นเหตุเบื้องแรก

3. ตัวอย่าง คน เกิดการกระทำเพราะ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (นึกคิด) เกิดผัสสะ คือสัมผัสกระทบ (อายตนะภายนอก) จึงเกิดเวทนา พอใจ ไม่พอใจ เฉย ๆ เช่น เดินห้าง ตากระทบเสื้อ กระเป๋า พอใจก็เกิดอยากได้คือตัณหา ต้องการเป็นเจ้าของคืออุปทาน จิตก็ไปผูกติดกับเสื้อหรือกระเป๋าใบนี้เรียกว่าเกิดภพ เลือกจนพอใจควักเงินซื้อ เกิด

ชาติ ได้มาแล้วเดินต่อเจอร้านอาหาร เกิดพอใจในรสอาหารที่เคยกิน อยากเข้าไป (ความอยากกิน มันมีปัจจัยอื่นเป็นองค์ประกอบร่วมอยู่ คือ อวิชชา การปรุงที่เกิดจากสัญญา มีจิตที่ไปคิด โดยอาศัยรูปนาม สฬายตนะ ผัสสะ) เข้าไปนั่งสั่งอาหาร เกิดตัณหาอุปทาน เกิดภพ เกิดชาติ แล้วเหตุการณ์นี้ก็ผ่านไป

เราขับรถยนต์ มีรถวิ่งแซงปาดหน้า ตากระทบ ผัสสะ เกิดเวทนา ไม่พอใจทุกข์ ขับแซงไปบ้าง ต่อมาชนกัน ลงมาทะเลาะกัน อาจถึงทำร้าย แล้วเป็นคดี เป็นทุกข์ เพราะ มีอวิชชาร่วมอยู่ กลับกัน เห็นแล้วเวทนาไม่เกิด ขับแซง ทะเลาะกันก็ไม่เกิดเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ

เพื่อนนั่งคุยกันที่โรงแรมบ้านน่าน มีคนพูดอยากไปกินขนมหวานป้านิ่ม เสียงกระทบหู เกิดเวทนา (พอใจด้วย) เกิดตัณหา จึงชวนกันนั่งรถตู้ไป เมื่อถึงร้านเห็นขนมหลายอย่าง เกิดอุปทาน เกิดภพ คือจิตผูกติดกับอารมณ์นั้น สั่งมากิน ชาติ ชรามรณะ คือ เสื่อมสลาย กระบวนการนี้ก็จบ

ทั้งนี้ สายปฏิโลมสายดับ คือ เมื่อเสียงต่อว่ามากระทบหู ไม่โกรธ ตัณหา อุปทาน ภพ ก็ไม่เกิด เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ

กระบวนการเหตุปัจจัย เกิด – ดับ เกิด-ดับ คือกฎไตรลักษณ์

ในแต่ละวัน แต่ละคน จึงมีเรื่องเกิด – ดับ เกิด – ดับ หลายร้อยหลายพันเรื่องเป็นวงจรปฏิจจสมุปบาท การสร้างความรู้ทางปัญญาที่ถูกต้อง คือ วิชชา โดยเดินหนทางการปฏิบัติของ มรรคมีองค์ 8 คือ ศีล สมาธิ ปัญญา นำไปสู่สัมมาญาณ สัมมาวิมุตติ จะทำให้เราพ้นทุกข์



โพชฌงค์ 7

โพชฌงค์ 7 มาจาก คำว่า โพธิ (ความตรัสรู้) กับ องค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ หรือองค์แห่งโพธิญาณ หรือ หลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้

หลักธรรมนี้สำคัญ เพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้

ที่ต้องศึกษาเพราะเป็นหลักธรรมต่อเนื่องดังพุทธพจน์ว่า สติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

คำว่าวิชชา คือ ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษ ความตรัสรู้ ซึ่ง แยกเป็น วิชชา 3 (1 รู้ระลึกชาติได้ 2 รู้จุติและอุบัติแห่งสัตว์ทั้งหลาย 3 รู้จักทำอาสวะให้สิ้น) และวิชชา 8 (1 วิปัสสนาญาณ 2 มโนมยิทธิ ฤทธิ์ทางใจ 3 อิทธิวิธี แสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ 4 ทิพพโสต หูทิพย์ 5 เจโตปริยญาณ รู้จักกำหนดใจผู้อื่นได้ 6 ปุพเพนิวาสานุสติ 7 ทิพพจักขุ ตาทิพย์ 8 อาสวักขยญาณ)

คำว่า วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส 5 อย่าง

1. วิกขัมภนวิมุตติ พ้นด้วยความข่มหรือสะกดไว้

2. ตทังควิมุตติ พ้นด้วยธรรมชั่วคราว หลุดพ้นด้วยองค์ธรรมจำเพาะ

3. สมุจเฉทวิมุตติ พ้นด้วยตัดขาด ทำลายกิเลสที่ผูกรัดไว้

4. ปฏิปัสสัทธิวุมุตติ พ้นด้วยสงบระงับ

5. นิสสรณวิมุตติ พ้นด้วยออกไป

ทั้งนี้ 2 อย่างแรกเป็น โลกิยวิมุตติ 3 อย่างหลังเป็น โลกุตตรวิมุตติ ว่าโดยสาระแท้ ๆ วิมุตติ 5 นี้ คือ สมถะ วิปัสสนา มรรค ผล นิพพาน ตามลำดับ

ในการเจริญภาวนา สติปัฏฐาน 4 (การใช้สติกำกับอยู่ในที่ตั้ง 4 ฐาน กาย เวทนา จิต ธรรม ดังที่กล่าวไปแล้ว)

เมื่อสติปัฏฐาน ตั้งมั่นกุมจิตไม่ส่ายไม่ซ่านไปที่อื่น ก็จะเป็นตัวหล่อเลี้ยงโพชฌงค์ กล่าวคือ เมื่อสติเป็นพื้นยืนโรงอยู่ ตัวสัมปชัญญะคือปัญญาก็จะได้โอกาสทำงาน ในการพิจารณาตรวจสอบวิจัยวิเคราะห์ หัวข้อธรรม อาทิ ธรรมที่เป็นกุศล อกุศล พิจารณาถึงอริยสัจสี่ เรียกว่า วิจัยในธรรม นี้คือ องค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ เรียกว่าโพชฌงค์ 7 ที่ส่งต่อถึงกัน จนเข้าสู่ วิชชา และวิมุตติ

เรามาดูรายละเอียดโพชฌงค์ 7 แต่ละหัวข้อกัน

หลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ โพชฌงค์ มี 7 ประการ เริ่มด้วย

องค์ที่ 1	สติ	องค์ที่ 2	ธัมมวิจยะ
องค์ที่ 3	วิริยะ	องค์ที่ 4	ปิติ
องค์ที่ 5	ปัสสัทธิ	องค์ที่ 6	สมาธิ
องค์ที่ 7	อุเบกขา		

องค์ธรรม 7 ประการนี้ จะทำงานร่วมกัน ต่อเนื่องครบถ้วน จึงเรียกว่า โพชฌงค์ ที่จะทำให้เกิดการตรัสรู้ แต่สำหรับเราผู้กำลังศึกษาสามารถนำองค์ธรรมอย่าง สองอย่างมาใช้ในชีวิตก็เป็นประโยชน์อย่างสูงที่จะสร้างคุณภาพทั้งกายและใจ อาทิ การมีสติ มีสัมปชัญญะในการทำงาน มีสมาธิไม่หลงใหลฟั่นเฟือน และรู้จักวางอุเบกขา แค่นี้ก็มีสุขภาพจิตที่ดีได้แล้ว

เรามาทำความรู้จักเครื่องมือหรืออุปกรณ์แต่ละข้อกัน

1. **สติ** แปลว่า ความระลึกได้ ระลึกได้อย่างไร คือ สติมีลักษณะเป็นเครื่องดึงจิตไว้กับสิ่งนั้นๆ ภาษาธรรรมเรียกว่า อารมณ์ ดึงจิตหรือกุมจิตไว้กับอารมณ์ (อาจใช้ว่า สิ่ง จะเข้าใจง่าย) คือ สติจึงมีหน้าที่ดึงหรือตรึงจิตไว้กับสิ่งนั้น ๆ ไม่ให้จิตหลุดลอย ฟุ้งซ่านไปที่อื่น เช่น จิต อยู่ที่ลมหายใจ ถ้าจิตฟุ้งก็ดึงกลับมาที่ลมหายใจ (จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดไว้) สตินี้จะมีอุปการะกับโพชฌงค์ข้ออื่น ๆ เพราะจะเดินต่อไปข้ออื่นไม่ได้ ถ้าสติยังไม่ตั้งมั่น

หากเปรียบเทียบ เหมือนมีหลักปักไว้ มีลิงถูกผูกเชือกไว้กับหลัก จิตเรานี้เปรียบเทียบได้กับลิง อยู่ไม่สุข วุ่นวายไปทั่ว ถ้าไม่มีเชือกผูกลิงไว้ ลิงก็เตลิดหนีไปทั่ว เชือกจึงเปรียบเหมือนสติ ที่คอยดึงลิง คือดึงจิตเราไม่ให้วิ่งวุ่นวาย เมื่อลิงถูกเชือกดึงขึงไว้บ่อย ๆ ลิงจะเหนื่อย เริ่มเชื่อง ลิงหรือจิตเมื่อคุ้น เริ่มไม่อยากไปไหน มันก็จะนิ่งจะอยู่กับหลัก หลักที่ปักเปรียบเหมือนกับ "สิ่ง" ที่เราเกี่ยวข้องต้องทำในขณะนั้น เช่น เรากำลังอยู่กับลมหายใจ ๆ คือหลัก จิตชอบฟุ้ง สติจะเป็นเชือกที่คอยดึงให้จิตกลับมาอยู่ที่หลักคือลมหายใจ สติเป็นตัวที่ผูกจิตไว้หลัก

หรือสิ่งนั้น ดึงไว้ คุมไว้ กำกับไว้ไม่ให้หลุดหายไป

ถามว่า ทำไมต้องให้จิตมีสติคอยดึงให้นิ่ง ก็เพราะ เมื่อจิตนิ่งไม่หลงวุ่นวาย สติจะได้เริ่มทำงานต่อไปได้

เพราะฉะนั้นองค์ธรรมข้อแรก “สติ” จึงมีความสำคัญมาก (สติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์ ย่อมยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์)

เมื่อสติตั้งมั่น ก็จะเป็นการขจัดนิวรณ์ 5 (เครื่องปิดกั้นหรือขัดขวาง อาทิ ความขี้เกียจ ความฟุ้ง ความง่วง) หน้าที่และประโยชน์ของสติก็อยู่ตรงนี้

สติจะเป็นกองหนุนทำงานต่อเนื่องคือใช้ปัญญาในการพิจารณาไตร่ตรองเข้าสู่องค์ธรรมข้อที่ 2 ธัมมวิจยะ

2. **ธัมมวิจยะ** หรือ ธรรมวิจัย แปลว่า การวิจัยธรรม วิจัย แปลว่า การเฟ้นหรือเลือกเฟ้น การใช้ปัญญาไตร่ตรอง พิจารณา สอดส่องค้นคว้า ธรรม คือความจริง ความถูกต้อง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล หรือคำสอนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับความจริง

เมื่อมีสติตั้งมั่น ก็พร้อมที่จะส่งต่อให้ปัญญามาทำหน้าที่ที่จะวิจัย วิเคราะห์สอบสวนทวนความ เลือกเฟ้นสิ่งที่จะนำมาพิจารณาความเป็นจริงต่าง ๆ ตามที่รู้มา มองสิ่งที่มาเกี่ยวข้องให้เห็นธรรมขึ้นมา ส่วนที่เป็นกุศล อกุศล รูปนามที่เป็นธาตุ 4 ขันธ์ 5 รู้สภาวะความเป็นจริงว่า ทุกอย่างที่เข้ามากระทบกายใจ มากระทบแล้วก็จากไปหรือดับไป ไม่มีอะไรคงอยู่ถาวร ไม่มีอัตตาตัวตนแท้จริง เห็นสภาวะที่เป็นไตรลักษณ์

อุทาหรณ์ ครูอาจารย์บางท่าน พิจารณาเปลวเทียนที่สว่างและกำลังสั่นไหวไปมาตามแรงลม บางคราวเปลวเทียน ก็นิ่ง เปลวเทียนก็เหมือนจิต สั่นไหวไปตามสิ่งที่มากระทบ เกิดความโกรธ อาฆาต พยาบาท รัก โลภ หลง จิตเป็นดั่งเปลวเทียนที่สั่นไหวหรือจะนิ่ง มันมากระทบเพื่อจากไป สิ่งที่มากระทบอยู่ไม่ถาวรตลอด หรือบางท่านก็พิจารณาสายน้ำที่ไหล ดูเหมือนเป็นสายน้ำเดิมแต่ไม่ใช่มันผ่านมาแล้วก็ไป หรือพิจารณาฝนที่ตกลงกระทบน้ำเป็นวงกระจายแล้วหายไปเห็นความเกิด-เสื่อม (ผ่านไป) - ดับ เกิด - เสื่อม (ผ่านไป) - ดับ ทำให้บรรลุธรรม

เมื่อเกิดธัมมวิจยะ มีความสว่างในอารมณ์นั้น ก็เป็นทางเดินแก่จิต มองเห็นทางที่จะก้าวหน้า รู้จุด รู้วิธีที่จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้น ๆ เกิดกำลังใจที่จะก้าวต่อไปจึงเป็นเครื่องประคับประคองจิตไม่ให้หดหู่ ไม่ท้อแท้ ท้อถอย เกิดกำลังใจ เรียกว่า "วิริยะ"

3. **วิริยะ** แปลว่า ความเพียร ความแกล้วกล้า ความมีกำลังใจ มีใจจดจ่อ ไม่ครั่นคร้าม ไม่หวาดหวั่น ไม่ท้อถอย มีกำลังประคับประคองใจ เพราะปกติจิตใจคนเรามักไม่อยู่นิ่ง ชอบไขว่คว้าหาอารมณ์ วิ่งพล่านในวงจรที่ไม่ดีไม่งาม บางคราวท้อถอยหดหู่ กระสับกระส่าย หรือไม่ก็ว้าเหว่ เหงา เซ็ง เหตุเพราะจิตไม่มีที่ไป

เมื่อจิตมีทางไปด้วยปัญญา จิตอยู่กับหลักธรรมที่พิจารณา มองเห็นทางที่จะก้าวเดิน มองเห็นเรื่องที่จะทำ จิตจะมีพลัง รู้จุดรู้วิธีที่จะแก้ไขจัดการกับเรื่องนั้น ๆ จะเกิดกำลังใจ ฉะนั้น ธัมมวิจยะ กับ วิริยะ ทั้งสองข้อนี้เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลังแล้ว ความอิ่มใจก็จะเกิดขึ้น นั่นคือ องค์ที่ 4 คือ ปิติ

4. **ปิติ** แปลว่า ความอิ่มใจ หรือความดื่มด่ำ ปลาบปลื้ม

พอเกิดวิริยะ จิตมีกำลัง มองเห็นเป้าหมายที่กำลังเดินหรือพิจารณาอยู่ ปิติความอิ่มใจก็จะเกิดตามมาด้วย คนที่มีกำลังใจ ใจที่เข้มแข็ง เมื่อได้เห็นเป้าหมายในการเดินทางก็มีความอิ่มใจเรียกว่ามีความหวัง

เปรียบเหมือน คนเดินทางไกลฝ่ากลางเปลวแดดร้อนเหน็ดเหนื่อยกระหายน้ำ อยู่ในทุ่งโล่งมองไม่เห็นอะไรเลยเริ่มท้อแท้อ่อนแรง แต่เมื่อเดินอีกระยะหนึ่งเห็นหมู่ไม้เขียวแต่ไกล ก็คิดว่าข้างหน้าต้องมีบ้านคน มีแหล่งน้ำ เกิดวิริยะมีกำลังก้าวเดินต่อด้วยความหวัง เกิดความชุ่มฉ่ำใจ ทั้งที่ยังไม่เห็นน้ำ เรียกว่า ปิติเกิดความอิ่มใจ ปิติเหมือนกับการได้ยินหรือรู้ว่า สิ่งที่คาดหวังหรือเป้าหมายนั้น จะสำเร็จแล้ว

เมื่อมีสติ จิตโน้มไปสู่การวิจัยในธรรม มีความเพียร สภาวะจิตจะเกิดความอิ่มใจเรียกว่าเกิดปิติ จากนั้นจิตจะเริ่มผ่อนคลายสบายใจสงบหายเครียด กายก็ผ่อนคลาย ความสงบนี้เรียกว่า "ปัสสัทธิ"

5. **ปัสสัทธิ** แปลว่า ความสงบกายใจ ความผ่อนคลาย ไม่กระสับกระส่าย

เมื่อจิตมีสติพิจารณาในธรรม มีความเพียร มองเห็นเป้าหมายในการเดินทาง จะเกิดปิติอิ่มเอิบ ต่อไปจิตจะเกิดสภาวะที่สงบคือปัสสัทธิ โดยมีสุขเข้ามาร่วมด้วย อาการของปัสสัทธิจะมีลักษณะ เช่น

ไม่มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ มีอาการเยือกเย็นสบาย ไม่กระวนกระวาย มีความรู้สึกเงียบเหมือนหลับไปเบาร่างกายเหมือนไม่มีน้ำหนักความคิดปลอดโปร่ง สามารถกำหนดรูปนาม หรือธรรมที่กำลังพิจารณาอยู่ได้ดี

เมื่อจิตนิ่งสงบ ผ่อนคลายก็ไม่มีความเครียด มีความชุ่มฉ่ำใจ จิตขณะนั้นแน่วแน่กับการพิจารณาธรรม อาทิ ลมหายใจตามหลักอานาปนสติ จิตจะเป็นสมาธิเป็นองค์ธรรมที่ 6

6. **สมาธิ** แปลว่า ความมีจิตตั้งมั่น หรือจิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น ๆ เมื่อพิจารณาสิ่งใด ก็ให้จิตอยู่กับ สิ่งนั้น

ลักษณะของสมาธิ จะมีสติคอยเป็นตัวดึง ตรึง กำกับ ทำให้จิตอยู่กับสิ่งที่กำหนดไม่หลุดลอย สมาธิจะเป็นการตั้งมั่น แน่วแน่ แนบสนิทกับสิ่งที่กำหนดได้จึงเรียกว่าสมาธิ สติกับสมาธิจะทำงานคู่กันเสมอ เหมือนเอาม้าป่ามาฝึก ม้าก็จะวิ่งหนีไปเรื่อย เราเอาเชือกผูกม้าป่าไว้กับหลัก ถึงมันจะวิ่งหนีไปไหน ก็อยู่ในรัศมีของหลักที่เชือกผูกไว้ วนอยู่ใกล้ ๆ ไม่หลุดหายไปไหน ถึงมันจะดิ้นรนวิ่งก็อยู่ในรัศมีนั้น นานเข้าม้าก็คลายพยศ หมอบหยุดอยู่ที่หลัก ม้าเปรียบดังจิตที่ชอบวิ่งวุ่นวาย เชือกเป็นดังสติที่คอยดึงตรึงไว้ ให้จิตอยู่กับหลัก หลักคือสิ่งที่กำลังพิจารณา อาทิ จิตอยู่ที่กาย คือลมหายใจ จิตแน่วแน่ ก็เป็นสมาธิ

สมาธิในโพชฌงค์นี้เป็นสมาธิเพื่อการเจริญวิปัสสนาไม่ใช่อย่างเดียวกับสมถะสมาธิ เพราะฉะนั้นองค์ธรรมโพชฌงค์จึงเป็นไปเพื่อวิชชา และวิมุตติ กล่าวแล้วในตอนแรกของโพชฌงค์

เมื่อจิตมีสมาธิ ทุกอย่างเดินไปด้วยดี ใจก็สบาย จิตที่เฝ้าดูวางท่าทีเป็นกลาง ไม่ต้องกังวลอะไร ลักษณะนี้จิตเป็น “อุเบกขา”

7. **อุเบกขา** แปลว่า ความวางเฉย วางใจเป็นกลางไม่สอดส่ายแทรกแซง

ความวางเฉยในที่นี้หมายถึงความเงียบสงบของจิตที่เป็นกลาง ๆ ไม่เอนเอียงไปข้างโน้นข้างนี้เป็นความเฉยรู้คือรู้ทันจึงเฉย ไม่ใช่เฉยเพราะไม่รู้ เป็นการเฉยอย่างรู้ทันและพร้อมที่จะทำการเมื่อถึงจังหวะ

เหมือนอย่างที่เราขับรถ ตอนแรกก็ต้องวุ่นวายปรับจูน เกียร์ คันเร่ง เบรก เมื่อรถวิ่งเข้าเส้นทาง ทุกอย่างเข้าที่ เรียบสนิทดีแล้ว เราก็เพียงคอยมองดู คุมไว้ ระวังไว้ ให้วิ่งไปตามที่ต้องการ เป็นการเฝ้ามองดูเฉย ๆ หรือ พ่อแม่ที่ดูแลลูกจนโตทำงาน เขาช่วยตัวเองได้แล้ว พ่อแม่ก็เพียงเฝ้าดู ไม่เข้าไปวุ่นวาย ไม่ก้าวก่ายแทรกแซงในชีวิตของเขา จิตที่วางเฉยนี้เรียกว่า “อุเบกขา”

อุเบกขาไม่ใช่เฉยเมย ไม่รับรู้ หากแต่รับรู้อย่างปล่อยวางโดยอาศัยกำลังของสติ สมาธิ ปัญญา

โพชฌงค์ 7 ประการ เป็นองค์ประกอบขององค์รวมคือ โพธิหรือการตรัสรู้ ทำให้กลายเป็นผู้ตื่น เป็นผู้บริสุทธิ์ โดยองค์ธรรมทั้ง 7 ทำงานร่วมกันครบบริบูรณ์หรือเต็มวงรอบเป็นองค์รวมอันหนึ่งอันเดียวกัน

อนึ่ง สำหรับผู้ปฏิบัติที่ยังไม่สามารถทำครบบริบูรณ์ได้ หากนำหลักธรรมมาใช้กับการดำเนินชีวิตได้พอสมควร จะช่วยให้สภาพจิตใจไม่หลงใหลฟั่นเฟือน กายใจผ่อนคลาย ไม่เครียดไม่กังวล หากรู้จักมีสมาธิ มีอุเบกขา ยิ่งทำให้สุขภาพกายใจสบายยิ่งขึ้น

ทั้งนี้เมื่อโพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ ย่อมยังวิชชา วิมุตติให้บริบูรณ์ได้อย่างไรดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุ ทั้งหลาย โพชฌงค์ 7 อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงจะทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้”

ภิกษุ ทั้งหลาย ภิกษุ ในกรณีนี้ ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันโน้มไปเพื่อโวสสัคคะ! (และกล่าว ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยะสัมโพชฌงค์ ทีละข้อจนครบ 7)

เราจึงต้องมาทำความเข้าใจ วิเวก (ความสงัด) วิราคะ (ความจางคลาย) นิโรธ (ความดับ) อันโน้มไปเพื่อโวสสัคคะ (ความสลัดคืนความปล่อย) กันต่อ

โพชฌงค์ 7 อันอาศัยวิเวก วิราคะ นิโรธ โน้มไปเพื่อโวสสัคคะ จะทำให้วิชชา วิมุตติ บริบูรณ์ มาทำความเข้าใจกันต่อ

1. **อาศัยวิเวก** คือ ความสงัด ความปลีกออก เป็นการสงัดกาย สงัดใจ และสงบอุปธิ (กิเลสที่ทำให้สร้างกรรมทางกาย วาจา) ทั้งปวง คือวิเวก 3 ประเภทได้แก่

- **กายวิเวก** ความสงัดกาย หมายถึง การที่บุคคลปลีกตน หาความสงบ สงัดโดยไปอยู่ในสถานที่ไม่มีใครมารบกวน

- **จิตวิเวก** ความสงัดจิต หมายถึงการทำใจของตนให้สงบ โดยเฉพาะจากนิวรณ์ 5

- **อุปธิวิเวก** สงัดจากกิเลส หมายถึง ธรรมเป็นที่ระงับสังขาร ทั้งปวง เป็นที่สลัดคืนอุปธิ (อุปธิ คือ กิเลส ขันธ์ อภิสังขาร)

2. **อาศัยวิราคะ** คือ คลายความกำหนัดจากตัณหา อวิชชา ความยึดถือในขันธ์ 5 กล่าวคือเพียรละราคะ ก็เป็นวิราคะ

3. **อาศัยนิโรธ** คือ ความดับกิเลส ตัณหา ภาวะไร้กิเลสและไม่มี ทุกข์เกิดขึ้น

- โน้มไปเพื่อโวสสัคคะ คือ ความสละ ความปล่อย ความ สลัดคืน วางแล้ววางเลย ไม่ได้ยึดถืออีก

เมื่อเราเจริญสติปัฏฐาน 4 อานาปานสติไม่ลืมหลงในลม ธรรม ย่อมไหลไปสู่ธรรม เกิดปิติความอิ่มใจ เมื่อตั้งใจไม่ลืมลม เป็นปัสสัทธิ กายระงับ จิตจะสงบ สมาธิจะตามมา จิตจะเข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอัน ตั้งมั่นเป็นอย่างดี นี้จึงเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เมื่อเฝ้าดูจิตที่ตั้งมั่น ดู อาการเกิด-ดับ เกิด-ดับของจิตโดยอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ จิตที่เกาะ

อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง สุดท้ายจิตจะจางคลาย ดับกิเลสคือ นิโรธ แล้วโน้มไปเพื่อโวสสัคคะ คือ สละคืน สลัดทิ้ง วิชชา วิมุตติ เกิดขึ้น เห็นว่ารูปกายเป็นเพียงธาตุตามธรรมชาติ ขั้นธ์ 5 นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่ใช่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อเห็นเช่นนี้มาก ๆ เข้า ผู้เห็นจะเกิดความเบื่อหน่าย (นิพพิทา) เกิดคลายความพอใจ (วิราคะ) เกิดความสลัดคืนหรือปล่อยวาง (โวสสัคคะ) ถ้ายังวางชั่วคราวในสมาธิ ยังไม่สลัดคืน ก็ฝึกบ่อย ๆ ซ้ำ ๆ จนดับแล้วไม่เกิดอีก ซึ่งวิชชาและวิมุตติ (ให้ความหมายแล้วในตอนแรก) ดังพุทธพจน์ที่ว่า สติปัฏฐาน 4 ที่บริบูรณ์ย่อมยังโพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ โพชฌงค์ 7 ที่บริบูรณ์ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ถ้าโพชฌงค์ 7 บริบูรณ์ หมายความว่าเราเจริญสติปัฏฐาน 4 บริบูรณ์แล้ว

ตัวที่แก้นิวรณ์หรือเป็นปฏิปักษ์ต่อนิวรณ์ เป็นเรื่องที่เราเจริญสติสมาธิ เป็นองค์ฌาน

วิตก	แก้	ถีนมิทธะ
วิจารณ์	แก้	วิจิกิจฉา
ปิติ	แก้	พยาบาท
สุข	แก้	อุทธัจจะกุกกุจจะ
เอกัคคตา	แก้	กามฉันทะ

เมื่อจิตเป็นอัปปนาสมาธิ จนเกิดองค์ฌานทั้ง 5 จะทำลายนิวรณ์ได้ชั่วคราวแต่โดยปกติ ถ้าถือศีล 5 ก็จะควบคุมนิวรณ์ 5 และการสร้างพละ 5 ก็จะเป็นปฏิปักษ์ต่อนิวรณ์เช่นกัน

ศีล 5 ควบคุมนิวรณ์

พยาบาท	ควบคุมโดย	ไม่ฆ่าสัตว์
อุทธัจจะกุกกุจจะ	ควบคุมโดย	ไม่ลักทรัพย์
กามฉันทะ	ควบคุมโดย	ไม่ประพฤติผิดในกาม
วิจิกิจฉา	ควบคุมโดย	ไม่พูดเท็จ
ถีนมิทธะ	ควบคุมโดย	ไม่เสพสิ่งเสพติด

สำหรับพละ 5 จะเป็นปฏิปักษ์ ต่อนิวรณ์ 5

ศรัทธา	แก้	วิจิกิจฉา
วิริยะ	แก้	ถีนมิทธะ
สติ	แก้	พยาบาท
สมาธิ	แก้	อุทธัจจะกุกกุจจะ
ปัญญา	แก้	กามฉันทะ

ขออนุโมทนากับผู้ที่ตั้งใจเจริญสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ ซึ่งย่อมยังโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ อันนำมาซึ่งวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ เป็นการหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ



โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ

โพธิปักขิยธรรม 37 ประการ

เนื่องจากได้มีการเสนอเรื่อง มรรค 8 สติปัฏฐาน 4 และ โพชฌงค์ 7 ไว้อยู่แล้ว จึงประสงค์จะให้รวมองค์ธรรมที่เป็นฝักฝ่ายเกื้อกูลแห่งการตรัสรู้ไว้ด้วยกัน จึงขอนำองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องมาพิมพ์รวมไว้เพื่อความรู้และการศึกษานั่นคือ โพธิปักขิยธรรม 37 ไว้ด้วย

โพธิ แปลว่า ความตรัสรู้ มีความหมายถึง รู้การทำให้สิ้นอาสวะ คือ รู้อริยสัจ 4 และรู้การทำจิตให้สงบ ส่วนปักขิยะ แปลว่า ที่เป็นฝ่าย

โพธิปักขิยธรรม หมายถึง ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค มีทั้งหมด 7 กอง รวม 37 ประการ ได้แก่

1. สติปัฏฐาน 4
2. สัมมัปปธาน 4
3. อิทธิบาท 4
4. อินทรีย์ 5
5. พละ 5
6. โพชฌงค์ 7

7. มรรคมีองค์ 8

ในเล่มนี้มีกล่าวถึงสติปัฏฐาน 4 โพชฌงค์ 7 และมรรคมีองค์ 8 แล้วจึงขอเสนอส่วนที่ยังขาดอยู่อีก 4 กอง รวมให้ครบ คือ

สัมมัปปธาน 4

สัมมัปปธาน 4 หมายถึง ความเพียรชอบ เป็นความเพียรที่ทำต่อเนื่องไม่ลดละ ไม่ทำ ๆ หยุด ๆ สัมมา แปลว่า ชอบ ปธาน แปลว่า ความเพียร ซึ่งเรียกชื่ออีกอย่างว่า **สัมมาวายามะ** มี 4 ข้อ คือ

1. **สังวรปธาน** เพียรระวังยับยั้งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น

2. **ปหานปธาน** เพียรละหรือเพียรกำจัดบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

3. **ภาวนาปธาน** เพียรเจริญหรือเพียรสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้น

4. **อนุรักขนาปธาน** เพียรรักษาและส่งเสริมกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่น และให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์

ความเพียรเป็นคุณธรรมสำคัญยิ่งข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา ดังจะพบว่าความเพียรจะแทรกอยู่ในหมวดธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติแทบทุกหมวด เหตุเพราะการจะสร้างผลสำเร็จให้กับตนเองได้นั้นต้องปฏิบัติด้วยเรี่ยวแรงของตัวเอง คงไม่สามารถที่จะไปร้องขออ้อนวอน หรือดลบันดาลให้ประสบผลสำเร็จได้ เช่น การปฏิบัติเจริญภาวนา การทำดีคงจะจ้างวานคนอื่นทำไม่ได้

ในการทำความเพียรเพื่อกำจัดอกุศลและสร้างกุศล จะต้องเริ่มก่อตัวขึ้นภายในจิตใจเราให้พร้อมและถูกต้องเสียก่อน จากนั้นจึงขยายออกไปเป็นการกระทำภายนอก (กายกรรม วจีกรรม) ให้ประสานกลมกลืนกันไปกับธรรมข้ออื่น ๆ โดยเฉพาะ สติสัมปชัญญะ ใช้ปัญญามีสติตรวจสอบ ดำเนินความเพียรให้พอเหมาะไม่ตึงและไม่หย่อนเกินไป เพราะถ้ามากไปก็ฟุ้งซ่าน หย่อนไปก็เกิดความเกียจคร้าน

การมีความมุ่งมั่น ความตั้งใจที่จะทำกุศล ละอกุศล แค่นั้นยังไม่พอ หากไม่ลงมือปฏิบัติด้วยความพยายามมีความเพียร ดังพุทธพจน์ว่า "ธรรมนี้ เป็นของสำหรับผู้ปรารภความเพียร มิใช่สำหรับคนเกียจคร้าน"

อิทธิบาท 4

อิทธิบาท คุณธรรมที่นำไปสู่ความสำเร็จแห่งผลที่มุ่งหมาย หนทางสู่ความสำเร็จ ประกอบด้วย 4 ข้อ

1. **ฉันทะ**ความใฝ่ดี ชอบ พอใจ รักงานนั้น คือ ความต้องการที่จะทำ ใฝ่ใจรักจะทำสิ่งนั้นอยู่เสมอ และปรารถนาจะทำให้ได้ผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป

2. **วิริยะ** ความเพียร แกล้วกล้า ใจสู้ คือ ความขยันหมั่นประกอบสิ่งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็ง อดทน ไม่ท้อถอย

3. **จิตตะ** จิตจดจ่อ จิตอยู่กับสิ่งนั้น คือ ตั้งจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิด เอาจิตฝักใฝ่ไม่ปล่อยให้ใจฟุ้งซ่านเลื่อนลอยไป อุทิศตัวอุทิศใจให้แก่สิ่งที่ทำ

4. **วิมังสา** ความไตร่ตรอง หรือทดลอง คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญตรวจตราหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนในสิ่งที่ทำนั้น มีการวางแผน วัดผล คิดค้นวิธีแก้ไขปรับปรุง

อิทธิบาท 4 นี้ จะกระทำให้สำเร็จได้ต้องควบคู่ไปกับสมาธิ คือ มี ฉันทะสมาธิ วิริยะสมาธิ จิตตะสมาธิ วิมังสาสมาธิ กล่าวคือ เมื่อปรารถนาที่จะทำให้บรรลุจุดมุ่งหมาย ก็จะต้องมีสมาธิ ถ้าสิ่งที่จะทำอาจไม่ชอบแต่เป็นเรื่องท้าทายเป็นเรื่องสำคัญ จึงอยากทำ อยากทดลอง อย่างนี้ย่อมมีใจที่จดจ่อ ใช้ความคิดปัญญาไตร่ตรอง เป็นสมาธิ

อิทธิบาท 4 เปรียบเสมือนพลังหรือเป็นเครื่องปรุงแต่งชีวิตให้อายุยืน คือคนเราหากมีชีวิตชีวา มีความมุ่งหมายที่จะทำสิ่งดีงาม ให้เกิดประโยชน์และประสบผลสำเร็จ ก็จะไม่ท้อแท้ (บางคนคิดว่าอายุมากไม่รู้อยู่ไปทำไม) มีพลังในชีวิตที่จะอยู่เพื่อทำสิ่งที่ดีนั้นให้สำเร็จ

ทั้งนี้ต้องพึงระมัดระวัง ระหว่าง ฉันทะ กับตัณหา คือ ตัณหาเป็นสิ่งที่แสวงหามาเพื่อเสพ หากคิดละต้องหยุดหรือดับมัน ส่วนฉันทะจะละได้ต้องเกิดจากการกระทำจนประสบความสำเร็จ และต้องระมัดระวังอย่าให้กิเลสตัณหา เข้ามาแทรก จะเกิด กามฉันทะ ฉันทะราคะ ซึ่งจะไปทางฝ่ายอกุศล เป็นต้น

อินทรีย์ 5

อินทรีย์ แปลว่า สภาพธรรมที่เป็นใหญ่ในกิจของตน เป็นความตั้งมั่นของจิต

อินทรีย์ 5 คือ หลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อม และบ่งชี้ความก้าวหน้าช้าหรือเร็วของบุคคลในการปฏิบัติธรรม ประกอบด้วย

1. **ศรัทธา (สัทธินทรีย์)** ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในความจริง ความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าและพระธรรมคำสอน

2. **วิริยะ (วิริยินทรีย์)** ความเพียรพยายาม มีกำลังใจ ไม่ท้อถอย กล่าวให้สั้นคือ ความเพียรเพื่อละอกุศลและทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม

3. **สติ (สตินทรีย์)** การมีสติครองตัว มีความระลึกได้ นึกถึงสิ่งที่พึงทำพึงเกี่ยวข้อง หน้าที่ของสติ คือการดูแล หรือคอยกำกับจิตไว้

4. **สมาธิ (สมาธินทรีย์)** ความมีใจตั้งมั่นในสิ่งที่กำหนด หน้าที่ของสมาธิ คือ การทำจิตไม่ให้ฟุ้ง ไม่ให้ส่าย ทำให้จิตนิ่ง

5. **ปัญญา (ปัญญินทรีย์)** ความรู้ความเข้าใจตามความเป็นจริง รู้ทั่วชัด รู้สิ่งที่ทำ ที่ปฏิบัติหยั่งรู้ หรือรู้เท่าทันสภาวะ

อินทรีย์ 5 เปรียบเหมือนคุณสมบัติหรือคุณภาพของบุคคลที่จะเป็นตัววัดความสำเร็จ ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม กล่าวคือ เมื่อมีศรัทธาก็ทำให้เข้าไปศึกษาปฏิบัติ เกิดความเพียร เมื่อมีความเพียรจะช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้ว มากำหนดอารมณ์ ก็จะได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้ว ก็จะเกิดปัญญา รู้เข้าใจมองเห็นซึ้งถึงโทษของอวิชชาตัณหา ที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ มองเห็นคุณค่าของนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะปราศจากความมืดของอวิชชา และความทุรนทุรายแห่งตัณหา

อินทรีย์ 5 จะเป็นปัจจัยต่อเนื่อง คือ

~ ศรัทธา จะกำจัด ความไม่เชื่อถือ

~ วิริยะ จะกำจัด ความเกียจคร้าน

~ สติ จะกำจัด ความประมาท

~ สมาธิ จะกำจัด ความฟุ้งซ่าน

~ ปัญญา จะกำจัด อวิชชา

พละ 5

พละ คือ ธรรมอันเป็นกำลังในการปฏิบัติ และเป็นกำลังในการประหารอกุศล เป็นหลักธรรมให้เรามีพลังทำกิจการงานให้สำเร็จ

พละ 5 เป็นหลักธรรมคู่กับอินทรีย์ 5 พละ 5 เป็นธรรมที่กำจัดแก้อกุศลนิวรณ์ 5 ส่วนอินทรีย์ 5 เป็นธรรมเสริมสร้างกุศลอิทธิบาท 4 ประกอบด้วย

1. **ศรัทธาพละ** ศรัทธาความเชื่อที่มีเหตุผลจะเป็นกำลังให้อดทน เป็นกำลังในการประหารอกุศล เมื่อมีศรัทธาจะมีความเพียรในการทำภารกิจนั้นให้สำเร็จ

2. **วิริยะพละ** กำลังควบคุมความเกียจคร้าน มีความเพียร บากบั่นไม่ย่อท้อ เพียรสร้างกุศล ละอกุศล

3. **สติพละ** กำลังในการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ มีความระลึกรู้ รู้ตัวตลอด มีความยับยั้งชั่งใจ (ยับยั้งไว้แล้ว จึงชั่งใจว่าจะทำอย่างไร)

4. **สมาธิพละ** กำลังในการควบคุมความฟุ้งซ่าน เมื่อมีจิตตั้งมั่น มีสมาธิ การงานนั้นก็สำเร็จด้วยดี สำเร็จเร็ว

5. **ปัญญาพละ** กำลังในการควบคุมความไม่รู้ ความหลงงมงาย ปัญญาเป็นไปเพื่อรู้เห็นการเกิดและการดับของสังขารทั้งหลาย ให้รู้สิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง และเป็นไปเพื่อความสิ้นทุกข์



พละ 5 กับ อินทรีย์ 5 ในตัวองค์ธรรมเหมือนกัน เพียงแต่ความหมายคนละนัยเปรียบเหมือน อินทรีย์ 5 เป็นการสะสมกำลัง พละ 5 เป็นการเอากำลังนั้นไปใช้งาน

พละ 5 อินทรีย์ 5 เป็นหลักธรรมที่ผู้เจริญวิปัสสนา ต้องปรับให้เสมอกัน คือ ถ้าศรัทธากล้า ปัญญาอ่อน ก็อาจเลื่อมใสในสิ่งที่ไม่น่าเลื่อมใส ถ้าปัญญากล้า ศรัทธาอ่อน ก็จะเอียงไปข้างอวดดี และถ้าสมาธิกล้า วิริยะอ่อน ความเกียจคร้านจะเข้าครอบงำ ถ้าวิริยะแรงสมาธิอ่อน ก็จะเกิดความฟุ้งซ่าน ส่วนสติพึงเจริญให้มาก สติยิ่งมีกำลังก็ยิ่งดี จะช่วยองค์ธรรมข้ออื่น ๆ ให้ดียิ่งขึ้น ช่วยรักษาจิตไม่ให้ตก ทั้งความฟุ้งซ่านและความเกียจคร้าน สติจึงมีประโยชน์ ต้องใช้ทุกที่ทุกกรณี



ถาม-ตอบ

สติ สัมปชัญญะ

ถาม **เวลานั่งสมาธิ ทำอย่างไรไม่ให้ฟุ้ง จะมีหลับบ้าง**

ตอบ การนั่งสมาธิ เกิดความไม่นิ่งของจิตเป็นเรื่องปกติที่เกิดกับทุกคน มีสิ่งที่เกิดขึ้นรบกวนเราเรียกว่า นิวรณ์ 5 (จึงเป็นสิ่งที่เราต้องกำจัด)

นิวรณ์ 5 คือ เครื่องกั้น ขัดขวางการทำความดี ได้แก่

1. **กามฉันทะ** ความพอใจ ติดใจในรูป เสียงกลิ่น รส สัมผัส เวลานั่งเดี๋ยวก็คิดเรื่องพอใจไม่พอใจ

2. **พยาบาท** ความกลัดกลุ้มหงุดหงิด ไม่พอใจ เกลียดชัง ใจเย็นได้ยาก

3. **ถีนมิทถะ** ความเหงา อาการเซ็ง ๆ ซึม ๆ ทางกายก็ง่วง ใจก็ห่อเหี่ยวเหงาหงอยทำให้ขาดความพยายาม

4. **อุทธัจจกุกกุจจะ** ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ กระสับกระส่าย

5. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย ไม่รู้ปฏิบัติดีหรือเปล่า

นิวรณ์ 5 จะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ (โดยเฉพาะผู้เริ่ม) เสมอ บางคนก็หลายข้อ บางคนก็บางข้อ เช่น หงุดหงิดรำคาญ เพราะปวดเมื่อย หรือง่วง หรือนั่งแล้ว คิดโน่นนี่มีเรื่องฟุ้ง มาเต็มเลย

ปัญหาของทุกท่าน แล้วจะแก้ไขอย่างไร

1. ขั้นแรกการเจริญสติ ต้องให้จิตมีฐานที่ตั้ง เช่น เอาจิตมาอยู่ที่ลมหายใจ (เรียกว่าอานาปนสติ) บางท่านอาจใช้คำบริกรรมมาช่วย เช่น พุทโธ นับหายใจออก 1 เข้า 1 ออก 2 เข้า 2 ถึง 10 เริ่ม 1 ใหม่

2. ระหว่างนี้ นิวรณ์ 5 จะมารบกวน เช่น จิตฟุ้ง หลุด คิดโน่นนี่ ง่วง เมื่อย

3. เมื่อตอนเกิดฟุ้ง จะยังไม่รู้ตัว สักพักจะเกิดรู้ว่าจิตหลุด เน้นอย่าหงุดหงิด ปล่อยมันเมื่อรู้ตัว ก็กลับมา ข้อ 1. จิตมาที่ลมหายใจตามที่เราตั้งจิตไว้ เราเรียกว่า กรรมฐาน ที่ตั้งของจิต ถ้าเปรียบเทียบจิตเหมือนลิง มันไม่อยู่กับที่ สติเหมือนเชือก ที่คอยดึงตรึงไว้ ลิงหรือจิตวิ่งมาก ถ้าสติดึงดีสักพัก มันเหนื่อยต่อไปมันจะเชื่อง

4. ต้องมีความเพียร ตั้งใจ เอาจิตมาอยู่ฐานที่ตั้ง หลุด ปล่อย รู้ก็ดึงกลับ จิตเกิดนิวรณ์ใด ก็เอา นิวรณ์ นั่นแหละมาพิจารณาสภาวะรู้ เป็นการเอาศัตรูมาใช้ประโยชน์ มาเป็นมิตร แต่ถ้าง่วง จนทนไม่ไหวก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถ มาเดิน

5. ตั้งใจทำทุกวัน เพิ่มเวลาไปวันละนิด 5, 10, 20, 30 นาทีไปเรื่อย ๆ ง่วงก็นอน มีเทคนิค ตอนนอนให้ตั้งจิตว่า จิตจะไม่ไหลไปคิดฝ่ายอกุศล อยู่ที่ลมหายใจ จิตหลุดไปคิด ก็กลับมาที่ลมหายใจ

ปัญหาง่วงนอนขณะนั่งสมาธิไม่ใช่ปัญหาใหม่มีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลที่เล่ากันต่อ ๆ มาว่า ครั้งที่พระมหาโมคคัลลานะอุปสมบทได้เจ็ดวัน ได้ไปทำความเพียรอยู่ที่ป่าใกล้บ้านกัลป์ลาวาลมุตตาคามแคว้นมคธ ครานั้นถูกถีนมิทธารมณ์ คือความง่วงเหงาเข้าครอบงำไม่สามารถทำความเพียรได้ พระพุทธเจ้าทรงทราบด้วยพระญาณ จึง

ทรงทำปาฏิหาริย์ให้เห็นปรากฏและทรงแสดงอุบายระงับความง่วง 8 ลำดับดังนี้

1. เมื่อมีสัญญาอย่างใดแล้วเกิดความง่วงขึ้นจงทำไว้ในใจซึ่งสัญญาอย่างนั้นให้มากจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

2. ถ้ายังละไม่ได้ควรไตร่ตรองถึงธรรมที่ได้เรียนมาแล้ว ได้ฟังมาแล้วให้มาก จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

3. ถ้ายังละไม่ได้ควรสาธยายธรรมได้เรียน ได้ฟังมาแล้วให้มาก

4. ถ้ายังละไม่ได้ควรยอนหูทั้งสองข้างและลูบตัวด้วยฝ่ามือจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

5. ถ้ายังละไม่ได้จงลุกขึ้นแล้วลูบนัยน์ตา ลูบหน้าด้วยน้ำ เหลียวดูทิศทางหลาย แหงนดูดาวจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

6. ถ้ายังละไม่ได้ควรทำไว้ในใจถึงอาโลกสัญญาถือกำหนดความสว่างไว้ในใจเหมือนกันทั้งกลางวันและกลางคืน ทำใจให้เปิดสว่างจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

7. ถ้ายังละไม่ได้ควรเดินจงกรมสำรวมอินทรีย์มีจิตใจไม่คิดไปภายนอกจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

8. ถ้ายังละไม่ได้ควรสำเร็จสีหไสยาสน์ นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าให้เหลื่อมกัน มีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้นเป็นนิตย์ เมื่อตื่นแล้วรีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่าเราจะไม่ประกอบความสุขในการนอนและการเคลิ้มหลับอีกจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

จะเห็นได้ว่าแม้แต่การปฏิบัติธรรมพระพุทธองค์ท่านก็ยังทรงให้เดินทางสายกลางกล่าวคือเมื่อระงับไม่สำเร็จจริง ๆ ก็ให้นอนเสียแต่ต้องนอนอย่างมีสติตามข้อ 8

ถาม **ความหมายของคำว่า สติสัมปชัญญะ คืออะไร**

ตอบ 1. **สติ** แปลว่า ความระลึกได้ ภาวะที่จำได้ สติเป็นตัวกำหนดคอยจับอารมณ์ไว้ ทำให้ตามทันทุกขณะ ไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่ลืมเลือนสับสน การมีสติ ก็จะระลึกนึกคิดเสียก่อนเมื่อจะทำ จะพูด จะคิดอะไร

สติเปรียบเหมือนยามเฝ้าประตูคอยระวัง กำกับ ป้องกันไม่ให้ทำความชั่ว เตือนตนให้ทำความดี

สติ เป็น เจตสิก (สังขารเจตสิก) ประเภทหนึ่งที่เกิดกับจิตที่ดีงาม เป็นสภาพธรรมฝ่ายกุศล

2. **สัมปชัญญะ** เรียกอีกชื่อว่า ปัญญา (สังขารเจตสิก) แปลว่า ความรู้ชัด รู้ตัวทั่วพร้อม คือ ความรู้ ความเข้าใจตระหนักชัดในสิ่งที่สติกำหนดไว้นั้น หรือต่อการกระทำในกรณีนั้นว่า มีความมุ่งหมายอย่างไร สิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างไร พึงปฏิบัติต่อมันอย่างไร และไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดใด ๆ ขึ้นมาในกรณีนั้น

การรู้ชัด จำแนกได้ 4 ประการ

1) รู้ชัดว่าการกระทำนั้นมีประโยชน์

2) รู้ชัดว่าเหมาะกันกับตน เกื้อกูลต่อกิจ

3) รู้ชัดว่าเป็นแดนงาน หน้าที่ตน

4) รู้ชัดว่าไม่หลง

สรุป เมื่อพูดถึง สติ ก็มักรวมกับสัมปชัญญะคือปัญญาควบอยู่ด้วย สติจะมีกำลังกล้าแข็งหรือชำนาญคล่องแคล่วก็เพราะมีปัญญาร่วมทำงาน

สติเปรียบเหมือนตัวดึงเกาะจับสิ่งที่มองจะดูจะรู้เอาไว้ สัมปชัญญะคือปัญญาที่รู้ชัดต่อสิ่งหรืออาการ ที่ถูกมองหรือตามดูนั้น

สติเกิดโดยไม่มีสัมปชัญญะได้ แต่สัมปชัญญะ (ปัญญา) เกิดจะต้องมีสติเกิดด้วยเสมอ

สติจึงไม่ใช่ตัววิปัสสนา ปัญญาหรือการใช้ปัญญาเป็นวิปัสสนา แต่ปัญญาจะได้โอกาสและจะทำงานได้ก็ต่อเมื่อมีสติคอยช่วยกำกับหนุน

สติคือระลึกรู้ รู้ตัวว่ากำลังทำอะไร เช่น ขับรถ ทำงานอยู่ หรือกำลังมีอารมณ์โกรธ รู้ตัว อย่างนี้สติมา

สัมปชัญญะ คือ รู้ตัวทั่วพร้อม รู้ว่าที่ทำ ทำไปมีประโยชน์อะไร มีกิจหน้าที่ที่ต้องทำ พิจารณาใคร่ครวญในสิ่งที่ทำ ซึ่งการมีสัมปชัญญะนี้ ต้องมีสติคอยกำกับ เพราะถ้าสติหลุด สัมปชัญญะก็จะหลุดไปด้วย เพราะฉะนั้น สัมปชัญญะจะเกิดขึ้นต้องอาศัยสติ แต่เมื่อระหว่างการทำอะไร มีสัมปชัญญะคือ ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง สัมปชัญญะคือปัญญาจะเป็นตัวเด่นสติจะเป็นตัวรองคอยกำกับ

ดังนั้น จึงมักใช้คู่กัน มีสติสัมปชัญญะ คือ รู้ตัวแล้วก็ต้องเอาปัญญา (คือจิตที่มาพิจารณาใคร่ครวญสิ่งที่กระทำ) เหมือนขับรถไปหาเพื่อน มีสติ คือรู้ว่าขับรถเดินทางอยู่ แต่เพลิน ขับรถเลยบ้านเพื่อนไป อย่างนี้ขาดสัมปชัญญะ

ถาม **ทำอย่างไรให้เรามีสติตลอด ให้รู้ก่อนทำหรือพูด และจะมีสัมปชัญญะ (ปัญญา) อย่างไรว่าสิ่งนี้ดี ไม่ดี**

ตอบ ต้องเข้าใจตรงกันก่อน สติ เป็นจิตที่รู้ทันสิ่งที่มากระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (อายตนะภายใน 6) ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ (อายตนะภายนอก 6)

ทุกวันเวลา จึงมีสิ่งที่มาปรากฏให้รู้ทางอายตนะ 6 เมื่อกระทบ จิตก็มีตัวปรุงแต่งตอบโต้ (เจตสิกเครื่องปรุงจิต) แสดงออกทาง ความคิด การพูด การกระทำ ที่บอกว่า ต้องการมีสติตลอดเวลาก็คือ รู้ทันสิ่งที่มากระทบ ตัวรู้ทัน นี่แหละที่เรียกว่า ผู้รู้ คือ สติ

ประเด็น จะทำอย่างไรให้สติ (ผู้รู้) รู้ทันสิ่งที่มาปรากฏให้รู้ แล้วใช้ปัญญา ไปกระทำตอบ (ผ่านทางมโนกรรม วจีกรรม กายกรรม) ในสิ่งที่ดี

ฉะนั้น ต้องการมีสติ (ผู้รู้) สัมปชัญญะ (ปัญญา) จึงต้องฝึก

1. ฝึกสติในรูปแบบหรือเป็นทางการ คือหาสถานที่สงบ สภาพแวดล้อมดี เช่น ไปวัด สำนักปฏิบัติธรรม ถือศีล ปฏิบัติธรรม ตามตารางที่กำหนด อย่างที่เราทำ ๆ กันอยู่ เป็นการฝึกสติให้สงบ อยู่กับอารมณ์กรรมฐาน (ที่ตั้งของจิต) มีสมาธิ แล้วจะไปสู่การเจริญสติปัฏฐาน 4 แบบ สมถะหรือวิปัสสนา หรือ ผสม เป็นไปตามจริต ตามอัธยาศัย

กรณีนี้ เป็นการฝึกจิตให้มีกำลัง มีสติเข้มแข็ง ตามรู้อารมณ์ที่มากระทบปัญหาของผู้ปฏิบัติ คือ ตอนอยู่ที่วัด ทำได้ดี พอออกมาซักระยะก็เหมือนเดิม คือ นิสัยเคยชินกลับมาเหมือนเดิม สติหรือจิตหลุดง่าย บางคนไปทางเห็นคนอื่นดีไม่เท่าตน หลงไปกันใหญ่

2. ฝึกสติ นอกรูปแบบหรือไม่เป็นทางการ เป็นการใช้ชีวิตประจำวัน ทุกเวลามีสิ่งมากระทบ มาปรากฏให้รู้ทางอายตนะ เมื่อมากระทบ ต้องรู้ทัน แต่ในความเป็นจริง จิตจะปรุงแต่งตอบโต้ ตามความเคยชินหรือตามนิสัย เพราะฉะนั้น ต้องสร้างความเคยชินใหม่

สร้างอย่างไร เวลาใช้ชีวิต ฝึกให้รู้กับปัจจุบันไปเรื่อย ๆ เช่น ทำงานใดให้รู้ พอจิตหลุดไปคิดเรื่องอื่น พอรู้ตัวก็เอาจิตกลับมาที่ทำปัจจุบัน ฝึกอย่างนี้ จิตจะเริ่มหลุดน้อยลงไปเรื่อย ๆ จิตเริ่มเชื่องอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน

การฝึกตามข้อ 1+2 สร้างจิตผู้รู้ (สติ) ให้รู้ทันสิ่งที่มากระทบ ขอเปรียบเทียบว่า เหมือนกับฟิล์มหนัง การเคลื่อนไหวที่เราเห็นต่อเนื่องที่จริง มันเป็นภาพนิ่ง ที่เอามาต่อกัน ช่องว่างระหว่างภาพต่อนี่แหละเป็นการเอาสติ ไปตรึงไว้ เช่น ใครมาพูดไม่ดีเราโกรธ ชกหรือด่าตอบ การชกหรือด่า เป็นการเคลื่อนไหวต่อเนื่องตามเคยชินหรือนิสัย สติผู้รู้ที่มีกำลัง จะเป็นตัวหยุดตัวดึง ความเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องไม่ให้เกิดขึ้น หรือถ้ามันจะเกิด ก็เลือกตอบโต้ไปทางด้านดี หรือทางกุศล ตรงนี้แหละที่ต้องใช้ปัญญา หรือ สัมปชัญญะ มาประกอบกับสติ

ที่นี้มาถึงการสร้างปัญญา ให้มีสัมปชัญญะ รู้ว่าสิ่งไหนดี สิ่งไหนไม่ดี

จากสติ พอเราตามรู้ คือ ฝึกตัวผู้รู้ (สติ) อยู่กับปัจจุบันบ่อย ๆ สติจะมีกำลัง มาพิจารณาไตร่ตรองคือใช้ปัญญา

1. ปัญญา (ทางโลก Knowledge) เป็นความฉลาด รอบรู้ ที่เอามาใช้กับชีวิตประจำวัน การดำเนินชีวิต

2. ปัญญา (ทางธรรม Wisdom) เป็นความรอบรู้ในสภาวธรรม (รู้ รูปนาม หรือกายใจ หรือขันธ์ 5 รู้การทำงานของขันธ์) ตามความเป็นจริง (อริยสัจ)

เราต้องใช้ปัญญาทั้งสองข้อในการดำเนินชีวิต คนไม่ศึกษาธรรม ใช้ปัญญาทางโลก ก็มีความสุข ตามสภาพ (ไม่สามารถหลุดพ้นในสังสารวัฏ)

ปัญญานี้อยู่ในสัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ) สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ ละ กาม พยาบาท เบียดเบียน) ผู้สนใจทางธรรม จึงต้องรู้เข้าใจปัญญาทางโลกและทางธรรม (สมมุติและปรมัตถ์)

ปัญญาเกิดได้ 3 วิธี

1. เกิดจากการอ่าน ฟัง (สุตมยปัญญา)

2. เกิดจากการพิจารณา ไตร่ตรอง (จินตามยปัญญา)

3. เกิดจากการปฏิบัติ (ภาวนามยปัญญา)

เมื่อเรามาศึกษาพุทธธรรม ได้รับรู้ พิจารณา ปัญญา 1+2 แต่จะก้าวหน้า ต้องฝึกปฏิบัติ เพราะหาก ไม่ฝึก เราก็ทำตามความเคยชินซึ่งดีบ้าง ไม่ดีบ้าง ภาคปฏิบัติต้องเริ่ม ดังนี้

1. **ศีล** จะเป็นตัวกำกับหรือควบคุมความประพฤติเรา การมีศีลจะทำให้เกิดสติ ทำไมไปปฏิบัติธรรมต้องรับศีลก่อน เพื่อสนับสนุนในการเจริญสติสมาธิ มิฉะนั้น เราก็อยากโน่นนี่ พูด กระทำ ตามนิสัย ศีลเป็นตัวทำให้สติมั่นคง (ทำกุศลกรรมบถ 10 ได้ ปิดอบายภูมิ จะเป็นตัววัดสิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี)

2. **สมาธิ** คืออาศัยความเพียรที่จะสร้างกุศล ละอกุศล มีสติ (สัมมาวายามะ สัมมาสติ) จะสงเคราะห์ลงในสัมมาสมาธิ ที่นี้จิตก็จะตั้งมั่น ไม่วอกแวก เพื่อเอาสมาธิมาเจริญปัญญา

3. **ปัญญา** อยู่ในสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ ปัญญานี้แหละที่เรามาเจริญภาวนา โดยใช้ทางสายเอก คือ การเจริญภาวนา สติปัฏฐาน 4

เมื่อเราฝึกสติ ตัวผู้รู้มีกำลัง ก็จะรู้ทันสิ่งที่มากระทบตัวสัมปชัญญะจะเข้ามาประกบ ถ้าเรามีศีล (ข้อปฏิบัติ) จะเป็นตัวสนับสนุน ให้เกิดสติและสมาธิในการกำจัดกิเลสตัณหาเมื่อสัมมาสมาธิมั่นคงตัวสัมปชัญญะหรือปัญญา (วิปัสสนา) จะเป็นตัว ขุดรากถอนโคนกิเลส

ข้อคิด

1. อย่าท้อว่า เราจะทำได้หรือไม่ เมื่อเราอยู่ที่ตีนเขา เห็นธงบนยอดเขา เราไม่เริ่มเดิน มันจะไปถึงยอดเขาได้ไง จะรออยู่ตีนเขาทุกชาติไป ?

2. ธรรมะ เป็นเรื่องการสะสม บางท่านเน้นที่ ทานคือบุญ รักษาศีลพอควร ก็ไม่เป็นไร มีโอกาสเจริญสติ สมาธิ อยู่กับงานบ้านนั่นแหละฝึกวันละ 5-10 นาที ถูบ้าน ล้างจาน แปรงฟันหรือขับรถ ก็รู้ ไม่ให้จิตออกนอก วันหนึ่ง ท่านจะรู้ความมหัศจรรย์ของจิตเอง

3. เราย้อนหลังไปคิด ผู้คนมีการกระทำต่างกัน เพราะจิตที่สะสมจิตมันส่งไม้ต่อกันมา เรามีโอกาสสะสมวันนี้แล้ว เพื่อส่งไม้ต่อไปพรุ่งนี้เดือนหน้า ปีหน้า และรวมทั้งชาติหน้า เพียงแต่เราจะเลือกสะสมจิตบวกหรือลบเพิ่มขึ้น

4. ขออนุโมทนากับทุกท่านที่กำลังสร้างเหตุปัจจัยทางธรรม

ตอนที่ 10

ข้อคิดเรื่องการ
สะสมกุศล-อกุศล

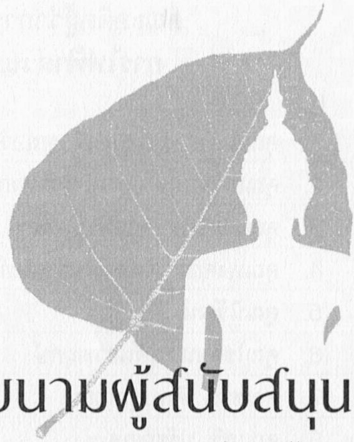
หากเปรียบเทียบชีวิตคน : เหมือนเราวางท่อหรือรางน้ำตั้งต้นจากบ้านเราออกไปสัก 30-40 เมตร เราเริ่มเทน้ำสะอาดจากต้นทาง น้ำก็จะไหลไปตามรางจนถึงปลายทาง หากเราเอาภาชนะรองรับน้ำนั้น คำถามคือน้ำที่ได้จะยังคงสะอาดเหมือนน้ำที่ต้นทางไหม คำตอบคือ ไม่แน่ เพราะ

1. ได้น้ำสะอาดเช่นเดียวกับที่ต้นทาง
2. น้ำไม่สะอาด เพราะระหว่างทาง มีการเติมน้ำสีต่าง ๆ หรือมีสิ่งสกปรกเข้าไปผสม
3. น้ำสะอาดขึ้น เพราะมีการเติมออกซิเจน น้ำยาฆ่าเชื้อ

ชีวิตคนเราก็เช่นกัน เริ่มเกิดมาตั้งแต่ต้นทางใช้ชีวิตมาจนถึงอายุ 60-70 ปี ในระหว่างทางเติมอะไรไปบ้าง ทั้ง โลภะ โทสะ โมหะ หรือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ ทำบุญบ้าง บาปบ้าง กุศลบ้าง อกุศลบ้าง ปนเปกันไป มากบ้างน้อยบ้างด้วยความไม่รู้ สะสมเป็นนิสัย เป็นอุปนิสัย หมักหมมอยู่ในจิต เป็นอนุสัยกิเลส กล่าวคือ จิตเรามีการสะสมแล้วสืบต่อ

ชีวิตมนุษย์ทุกคนย่อมต้องเดินมาถึงปลายทางหรือหล่นจากรางน้ำ เมื่อรูปหรือร่างกายตาย จิตที่สะสมสิ่งทั้งหลาย ย่อมแสวงหารูปกายใหม่ตามคุณภาพของจิต หรือตามคุณภาพของน้ำที่สะสมไว้ ภาชนะที่รองรับน้ำหรือรูปกายใหม่ ย่อมเป็นไปตามคุณภาพของน้ำหรือของจิตที่สะสมกุศลหรืออกุศล ซึ่งอาจไปสู่ภพภูมิที่สูงกว่ามนุษย์ หรือต่ำกว่ามนุษย์ คือ สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสูรกาย สัตว์นรก หรือหากกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมนำสิ่งที่สะสมมาจากอดีตติดมาด้วย คุณภาพชีวิตอุปนิสัยของคนเราจึงแตกต่างกัน ถ้าวันนี้เรามีชีวิตที่ดีต้องขอบคุณอดีตที่สะสมมา และปัจจุบันที่เรากำลังสะสมต่อยอดไปในอนาคตของวันพรุ่งนี้ เดือนหน้า ปีหน้า และภพหน้า

"ขออนุโมทนากับทุกท่าน
ที่กำลังเดินสู่หนทางธรรม
เอกมรรคา"



รายนามผู้สนับสนุนการพิมพ์หนังสือ

“ (ปัจจัยนำไปซื้ออุปกรณ์การแพทย์ มอบ รพ. ชุมชน)

ร.พ.หนองเสือ จ.ปทุมธานี

เครื่องติดตามการทำงานของหัวใจ และสัญญาณชีพอัตโนมัติ
130,000 บาท

เครื่องวัดความดันดิจิตอล
20,000 บาท



ร.พ.สมเด็จพระยุพราช ตะพานหิน จ.พิจิตร

เครื่องควบคุมการให้สารละลายทางหลอดเลือดดำ
58,850 บาท

เครื่องฉายแสงอุดฟัน
19,500 บาท

รวม 4 รายการ
228,350 บาท ”

คณะอดีตผู้ว่าการ ผู้ว่าการ ผู้บริหาร พนักงาน
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคและคณะญาติธรรม

1.	คุณนำชัย - คุณสุภาณี หล่อวัฒนตระกูล	5,000	บาท
2.	คุณเสริมสกุล - คุณอำพร -พญ. อภิชญา คล้ายแก้ว	5,000	บาท
3.	คุณสมพงษ์ - คุณพัชรี - พญ. ณัชณิชา ปรีเปรม	10,000	บาท
4.	คุณพงศกร ตันติวณิชชานนท์	5,000	บาท
5.	คุณนิวัฒน์ คีรีวรรณ	2,500	บาท
6.	คุณโชคจุน สุคันธาพฤกษ์	1,000	บาท
7.	คุณชวน ศิลปสุวรรณ	3,000	บาท
8.	คุณเสรี ปรัชญกุล	2,000	บาท
9.	คุณวงศวัฒน์ พิลาสลักษณาการ - คุณทวีพร แก้วแกมเกษ	20,000	บาท
10.	คุณสุพจน์ เจนไชยวัฒน์ และครอบครัว	5,000	บาท
11.	คุณสุกัญญา ค้ำชู	1,000	บาท
12.	คุณสุปาณี รัชไชยบุญ	1,000	บาท
13.	คุณจารุวรรณ ภักดีดำรงฤทธิ์	1,000	บาท
14.	คุณวินิตา ปาณิกบุตร	1,000	บาท
15.	คุณพินิตา รอดบุญ	2,000	บาท
16.	คุณศุภชัย - คุณบุษกร ตรีศักดิ์ชาติ	1,000	บาท
17.	คุณธีรพงษ์ บุรีรักษ์ และครอบครัว	1,000	บาท
18.	คุณภาณุมาศ - คุณจันทร์เพ็ญ ลิ้มสุวรรณ และบุตรธิดา	5,000	บาท
19.	คุณนุกูล- คุณรัตนา ตูพานิช	3,000	บาท
20.	คุณณัฐวรรธน์ - คุณณัชชาสิริย์ อัครรุ่งเรืองกุล	5,000	บาท
21.	คุณกรมศักดิ์ ขันธ์ทอง	2,000	บาท
22.	คุณประเสริฐ ใจเจริญทรัพย์	1,000	บาท
23.	คุณธานินทร์ ลีนะบรรจง	5,000	บาท
24.	คุณประสงค์ - คุณวรนาท ธนเศษฐกร	5,000	บาท
25.	พลเอกไพชยนต์ ค้าทันเจริญ	1,000	บาท
26.	พลเอกอมรเทพ โรจนสโรช	1,000	บาท
27.	พลอากาศโทธรรมนิตย์ สิงห์คะสะ	2,000	บาท
28.	พลตำรวจตรีอัครชัย พงษ์ศิริ	1,000	บาท

29.	พลโทหญิงดวงสุดา ขยันระงับพาล	1,000	บาท
30.	พลโทนที วงศ์อิศเรศ	1,000	บาท
31.	คุณตะวัน ตันวัชรพันธ์ - คุณพิญญุกา ทรัพย์ศฤงคาร	10,000	บาท
32.	คุณพรทิพย์ วงษ์วานิช	1,000	บาท
33.	คุณสุดเจริญ สมชมและครอบครัว	1,000	บาท
34.	คุณสมเดช จันทร์รัตน์	1,000	บาท
35.	คุณไกรรพ เหลืองอุทัย	1,000	บาท
36.	คุณธนพงษ์ จิรธนาคุณ	1,000	บาท
37.	คุณสุนิพนธ์ - คุณอาบพร - คุณชวิศา คุ้มอ่ำ	1,200	บาท
38.	คุณชมัยพร วงศ์ธนภัทร	1,000	บาท
39.	คุณณัฐวุฒิ ปรมานันทวรรณ	1,000	บาท
40.	คุณณัฐกมล เข็มทอง	500	บาท
41.	คุณจิณห์จุฑา คำพรรณ์	200	บาท
42.	คุณสุวนียา วรีวัฒน์	200	บาท
43.	คุณวาสนา งามภักดิ์	200	บาท
44.	คุณอุไรวรรณ พรรคสุนทร	200	บาท
45.	คุณสามารถ-สุพัตรา กันอริ	400	บาท
46.	คุณกุลนภา พันธุชาติ	200	บาท
47.	คุณณัฐนิชา บัวหุ่ง	100	บาท
48.	คุณพิน พิกุล	100	บาท
49.	คุณทัศนีย์ สดมุ้ย	2,000	บาท
50.	คุณจรัญญา วิเชียรมณี	1,000	บาท
51.	คุณญาณินทร์ กล่ำพลบ	1,000	บาท
52.	คุณปรีชา และครอบครัว	2,000	บาท
53.	คุณสุกรี ชวพัฒนากุลและครอบครัว	2,000	บาท
54.	คุณอำนวย นันทนานนท์และครอบครัว	500	บาท
55.	คุณประพิมพรรณ อึ้งรัตนากร	1,000	บาท
56.	คุณกัสมา เกษมสันต์	2,000	บาท
57.	ว่าที่ พ.ต. ชวลิต เขตตลาด	1,000	บาท
58.	คุณโศรญา วีสกุล	1,000	บาท
59.	คุณโชติกา สาตรรอด	1,000	บาท

60.	คุณไพโรจน์ - คุณดวงมาส ศรีจอมขวัญ และครอบครัว	2,000	บาท
61.	คุณสุรางค์ จูรัตนากร ร้านจูฮะกี่	2,000	บาท
62.	คุณวีระยุทธ - คุณดารณี พรตรีสัตย์และครอบครัว	2,000	บาท
63.	คุณอัญชลี ศรีธัญญลักษณา และครอบครัว	3,000	บาท
64.	คุณวรรณา อิศราดิสัยกุล	1,000	บาท
65.	คุณสุนิสา ธีระเดชธำรง	1,000	บาท
66.	คุณสมพงษ์ - คุณอารมณ์ เกตุจันทร์และครอบครัว	2,000	บาท
67.	คุณอรชร สุขบุญสังข์	1,000	บาท
68.	คุณบุษกร ชีวธนากรณ์กุล	1,000	บาท
69.	คุณพิชญา กาญจนฑิตต์	1,000	บาท
70.	คุณสุธี ชยชุติกาญจน์	1,000	บาท
71.	ครอบครัว เล้าตระกูล	3,000	บาท
72.	ครอบครัว ภัสฐาพงษ์	10,000	บาท
	รวม	164,300	บาท

กลุ่มนิสิตปริญญาโท (Ex-MBA รุ่นที่ 16)
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1.	คุณเกษม - คุณวิธชฎา สวัสดี	2,000	บาท
2.	คุณชัยทัตต์ ปัญญาพรมมณี	2,000	บาท
3.	คุณสุรชัย - คุณรุ่งวิวา ลาวัณย์รัตนากุล	2,000	บาท
4.	คุณศิรินทิพย์ ลาวัณย์รัตนากุล	2,000	บาท
5.	คุณปิยมาภรณ์ โพธิดอกไม้	5,000	บาท
6.	คุณวิภาวรรณ พงษ์พิลาสาร	2,000	บาท
7.	คุณบุญชู สถิตมั่นในธรรม	2,000	บาท
8.	คุณอัจฉราพร ศิริไพรวัน	3,000	บาท
9.	คุณชัยเอก สอนโพธิ์	2,000	บาท
10.	คุณสุพร นาครัชตะอมร	2,000	บาท
11.	คุณมนต์จันทร์ ภิญโญชนม์ พี่เปี๊ยก	2,500	บาท
12.	คุณนราวดี ธนเศรษฐกร	2,500	บาท
13.	คุณนิภา อภิรัตนรุ่งเรือง	2,000	บาท
14.	คุณทวิช ประสิทธิ์วุฒิ	1,000	บาท
15.	คุณสุรัตน์ ศักดิ์อุดมไชย	2,000	บาท
16.	คุณไพบูลย์ อังคณากรกุล	3,000	บาท
17.	คุณปาริชาติ เทียมทองใบ	1,000	บาท
18.	คุณกุลปาลี ว่านม่วง	1,000	บาท
19.	คุณสุปราณี ดลสา	2,000	บาท
20.	คุณจินตนา ลิ้มพงศานุรักษ์	1,000	บาท
21.	คุณชัยณรงค์ - คุณพิมพ์ชนก นิศามณีวงศ์	1,000	บาท
22.	คุณวรารักษ์ วิเชียรกัลยารัตน์	2,000	บาท
23.	คุณศิริพรรณ วีระนันทาเวทย์	2,000	บาท
24.	คุณพิชัย ปั้นจันทร์	1,000	บาท
25.	คุณปัญญา พุ่มทองแท้	1,000	บาท
26.	คุณวิริยะ สุนทรวงศ์วัฒนา	1,000	บาท
27.	คุณธารรัชต์ ธรรมสุวรรณ	1,000	บาท
28.	คุณศิริพร ประภาวิสุทธิ์	1,000	บาท

29.	คุณปริญญา ปิยะพัฒนา	1,000	บาท
30.	คุณสุปรียา อิศรศักดิ์ ณ อยุธยา	1,000	บาท
31.	คุณพีระ วัชรินทร์เสวี	5,000	บาท
32.	คุณปณิชา จิรนุชนาฏ	1,000	บาท
33.	คุณศุภชัย ปริตรศานติก	1,000	บาท
34.	คุณภัทรภร ยังมี	1,000	บาท
35.	คุณสุรชัย ฤกษ์พิชญโยธิน	2,000	บาท
36.	คุณพงษศักดิ์ อริยจิตไพศาล	1,000	บาท
37.	คุณสมจิตร นรลักษณ์	1,000	บาท
38.	คุณปราณี ปิยพันธ์พงษ์	2,000	บาท
39.	คุณพงศ์ศักดิ์ พรณัฐวุฒิกุล	1,000	บาท
	รวม	69,000	บาท

สรุปรายจ่าย-รายรับ

รายจ่าย

1. อุปกรณ์การแพทย์ 4 รายการ มอบให้ 2 โรงพยาบาล	228,350	บาท
2. ค่าพิมพ์หนังสือ 2 ชุด จำนวน 4,000 เล่ม	80,000	บาท
รวม	308,350	บาท

รายรับ

1. ผู้สนับสนุนการพิมพ์และจัดซื้ออุปกรณ์	233,300	บาท
2. ผู้ร่วมสมทบ	75,050	บาท
รวม	308,350	บาท



คุณวงศวัฒน์ พิลาสลักษณาการ เป็นผู้แทนคณะฯ มอบอุปกรณ์การแพทย์

กิจกรรมการมอบอุปกรณ์การแพทย์ ร.พ.หนองเสือ จ.ปทุมธานี

29 ตุลาคม **2563**



ที่ ปท ๐๐๓๒.๓.๐๗/๖๐๙๓

โรงพยาบาลหนองเสือ
๑๔๐ หมู่ ๖ ต.บึงบา อ.หนองเสือ
ปท ๑๒๑๗๐

๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ตอบขอบคุณ

เรียน กลุ่มสนทนาธรรม โดย คุณพิสิฏฐ์ ภัสฐาพงษ์และคณะญาติธรรม

ตามที่ กลุ่มสนทนาธรรม โดย คุณพิสิฏฐ์ ภัสฐาพงษ์และคณะญาติธรรม ได้บริจาคเครื่องมือทางการแพทย์ เพื่อใช้ในโรงพยาบาลหนองเสือ จำนวน ๒ รายการ คือ

๑. เครื่องวัดความดันโลหิตอัตโนมัติชนิดตั้งโต๊ะ จำนวน ๑ เครื่อง เป็นจำนวนเงิน ๒๐,๐๐๐ บาท
๒. เครื่องตรวจและติดตามสัญญาณชีพ (S/N : ๑๓๒๒๒) จำนวน ๑ เครื่อง เป็นจำนวนเงิน ๑๓๐,๐๐๐ บาท

รวมทั้งสิ้นเป็นจำนวนเงิน ๑๕๐,๐๐๐.-บาท (-หนึ่งแสนห้าหมื่นบาทถ้วน-)

โรงพยาบาลหนองเสือ ขอขอบคุณท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการบริจาคครั้งนี้ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ท่านเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ ปฏิภาณ ธนสารสมบัติ และประสพสิ่งอันพึงปรารถนาทุกทิวาราตรี และหวังว่าคงได้รับความอนุเคราะห์อีกในโอกาสต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิโรจน์ ตั้งเจริญดี)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลหนองเสือ

กลุ่มงานบริหารงานทั่วไป
โทรศัพท์ ๐๒-๕๙๓๐๕๓-๔,๐-๒๕๙๓๑๒๓๕-๖
โทรสาร ต่อ ๓๐๓



คุณประเสริฐ ใจเจริญทรัพย์ ผู้ช่วยผู้ว่าการ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคเขต 2 (ภาคเหนือ)
จังหวัดพิษณุโลก เป็นผู้แทนคณะฯ มอบอุปกรณ์การแพทย์

กิจกรรมการมอบอุปกรณ์การแพทย์ ร.พ.สมเด็จพระยุพราชตะพานหิน จ.พิจิตร

28
ตุลาคม
2563

เล่มที่ ๑

เลขที่ ๐๘๓

อนุโมทนาบัตร

กลุ่มสนทนาธรรม โดยคุณพิสิฏฐ์ ภัสฐาพงษ์ และคณะญาติธรรม

ได้บริจาคเงินเพื่อจัดซื้อเครื่องควบคุมการให้สารละลายเข้าหลอดเลือดดำ และเครื่องฉายแสงอุดฟัน

มูลค่า ๗๘,๓๕๐ บาท (เจ็ดหมื่นแปดพันสามร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

มอบให้ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน

ขอผลบุญครั้งนี้ ดลบันดาลให้ท่านและครอบครัว
ประสบแต่สิ่งดีงาม และเจริญรุ่งเรืองตลอดไป

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

(นายกิตติโชติ ตั้งกิตติถาวร)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชตะพานหิน



" ชีวิตคนเรา เริ่มเกิดมาตั้งแต่ต้นทาง
ใช้ชีวิตมาจนถึงอายุ 60-70 ปี
ในระหว่างทางเติมอะไรไปบ้าง
ทั้ง โลภะ โทสะ โมหะ หรือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ
ทำบุญบ้าง บาปบ้าง กุศลบ้าง
อกุศลบ้าง ปนเปกันไป มากบ้างน้อยบ้าง
ด้วยความไม่รู้ สะสมเป็นนิสัย
เป็นอุปนิสัย หมักหมมอยู่ในจิต เป็นอนุสัยกิเลส
กล่าวคือ จิตเรามีการสะสมแล้วสืบต่อ "

